من نفحات الشيخ

محمد متولي الشعراوي

الطب البديل

الموسوعة الطبية الشاملة للعلاج بالأعشاب والطب النبوي

اعتمد الإعداد لها على خبرة وأبحاث علماء مبدعين في هذا المجال أمثال :

- د/ عادل عبد العال
- د/ عبدالباسط السيد
- د/ حسان شمسي باشا
- د/ محمد علي البار
- د/ إبراهيم رجب فهمي
- د/ محمد قناوي
- د/ عبد العزيز الجمال
- د/ زكريا فؤاد أحمد

وآخرون من أمريكا ومراكز بحثية أوربية .

أعـــداد

شريف كمال

دار الروضة للنشر والتوزيع

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات اعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادى له ، واشهد أن لا إليه إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله .

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ ﴾[آل عمران:١٠٢]

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ [النساء:١]

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ۝ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ [الأحزاب:٧٠/٧١]

أما بعد :

فهذا الكتاب هو خلاصة من كتب ولقاءات وأفكار العلماء والدعاة عن الطب النبوى والعلاج بالأعشاب الطبيعية بحثاً عن الرجوع إلى الطبيعة التى عفى عليها الأوائل من البشر وكانوا يتمتعون بوافر الصحة والسكينة، هل الحال هذا مع الكيماويات ؟

المهم هذه دعوة تقدمها دار الروضة للأمة للرجوع إلى نبع الخير وأصل الشىء فهيا أبحث عن علاجك فى هذا الكتاب مستعيناً بالله ثم بمقادير سهلة من جانب منزلك ، والله الشافى .

والله الموفق ..

المعد

شريف كمال

فضيلة الإمام والطب النبوي

الآيات الشافية في القرآن الكريم

س: ما هي الآيات الشافية في القرآن الكريم ؟

ج:إن هه الآيات تجتمع في كل آية فيها كلمه شفاء، وتقرأ بترتيب المصحف، فقد قال العلماء: إن في هذا استعانة بكلام الله على الشفاء، وخصوصا في الأمراض التي لا تقدر عليها أسباب البشر. وبالرجوع إلى المعجم المفهرس وجدت أن الآيات التي جاءت فيها كلمه الشفاء هي:

١ _(وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ)التوبه١٤

٢ _(وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) الشعراء٨٠

٣ _(قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ)يونس٥٧

٤ _(يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ)النحل٦٩

٥ _(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ)الاسراء٨٢

٦ _(أَأعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاء)فصلت ٤٤

س:كيف عالج القرآن وشفى أمراض البشرية ؟

ج: انك في كثير من الأحيان تقاوم منهج الله لأنه يحد من حركتك في الحياة التي تعتقد أنك لو تمتعت بالحركة فيها على حساب هواك وما تريده لفسد العالم كله.

والمنهج في الإسلام موحى به من الله سبحانه وتعالى، وهو محفوظ من الله، أي أن الحــق ســبحانه وتعالى هو الذي يحفظه، والقرآن معجزه ومنهج الإعجاز فيه انه ليس للبشر فيه مكان، فهو كلام الله محفوظ من الله ســبحانه وتعــالى، إلى يوم القيامة، والإعجاز فيه انه يعطى عطاء لكــل جيل، يختلف عن الجيل الذي قبله، والإعجاز فيه أنه صالح لكل زمــان ومكــان، والإعجــاز فيه انه يداوى أمراض المجتمعات أينما كانــت.. معنى هذا أن مجرد القول بهذا الكلام يفسر لنا معجزه كبيرة في القرآن الكريم. فالرسالات جاءت، وقد نزلت لتعالج داءات المجتمع، كل رسالة نزلت إلى قوم تعالج الداءات، أو الانحرافات الموجودة فيه.

س: قال تعالى (وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ) وقال أيضا :(وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ). فهل المقصود بذلك الشفاء المعنوي، أم الشفاء العضوي؟

ج: لا تضـــيق واسعا.. إن الجهاز البشرى ما يزال مجهولا للناس.. لا يعـــرفون مـــنه إلا الأجهزة الواضحة الظاهرة، الجهاز الهضمي مثلا، الجهـــاز التنفســـي، البولي، التناسلي، ثم يكتشفون كل يوم جديدا..ولعل غـــدة بســـيطة مثل(حبة العدس) تقع في قاع المخ في الجمجمة، تدير عجلة الجسم لا يعرف عنها الكثيرون شيئا!!

وكـــل جهاز من هذه الأجهزة يؤدى دوره، طالما هو في حاله الاعتدال بين الانقباض والانبساط، فإذا أنقبض أكثر مما هو محدود له، أو أنبسط أزيد من اللزوم خرج عن مهمته، وعن اعتداله واستوائه، والله سبحانه وتعـــالى يضرب لنل المثل على ذلك (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَـــاكُمْ)الحديـــد ٢٣. أي التزموا حد الاعتدال. فالإنسان الذي لا تؤثر فيه الأحداث المفرحة أو المحزنة ، يظل جهازه سليما مستقيما معتدلا،وتظل التصرفات الصادرة عن هذا الجهاز سليمة.

فشـــفاء لمـــا في الصدور يمكن أن تشمل كل مرض حي، وكل مرض معـــنوي، أي ما نسميه بالأمراض النفسية هو ظواهر لخلل في أجهزة عضوية لم نكتشفها بعد، ولم تعرف خباياها فكل مرض لم يعرف أصله عضوي، أو جهازه في جسم الإنسان نسميه مرضا نفسيا ، فإذا اكتشفنا أساسه ، أصبح المرض له أساس عضوي.

س: وما هو الشفاء بالكلمة ؟ وهل هناك من يبرءون بالكلمة ؟ أي هل ثمة من يشفون بالكلمة؟

ج: لقد انتهز الرازي الفرصة، فقذف سائله بكلمه شديدة، فغضب الرجل وارتجف..وكربته الحمى فقال له الرازي: أغضبناك بكلمة..!!فالذي يمرض بكلمة يشفى بكلمة، والشفاء هو أن تعيد جهاز الجسم الانسانى إلى حد الاعتدال، فأي خلل في الجهاز الانسانى سببه عضوي، لأن الإنسان في أعضائه قد جعل الله لها صيانة، وصيانتها في القيم ، والرجل المستقيم جميع أجهزة جسمه منضبطة.

س: وهل من الممكن أن يعيش إنسان بلا خوف، ولا حزن، أو مرض ؟

ج: إذا كان هناك إيمان لا يأتيه الضرر إلا من الخارج، أي: بفعل فاعل كأن يكسر له أحدهم يده أو غير ذلك، وهذا أيضا يكون نتيجة عدم استقامة أعضائه وأجهزته على منهج الله.

المعصرات

س: يقول الحق سبحانه وتعالى:(وأنزلنا من المعصرات ماء ثجاجا) ... فما معنى كلمة (المعصرات) ؟

ج: وقف العلماء فيها.. ولابد أولا من أن نبحث المعنى اللغوي.. ما معنى معصر؟

معصر ، من أعصر ، وأعصر معناها:الجارية حان وقت إنجابها، جارية معصر، يعنى: حان وقت إنجابها . يعنى: حاضت، وابتدأت تصلح لعمليه الإنجاب.

قال الشاعر

وكان حجنى دون من كنت أتقى ثلاث شخوص كاعبان ومعصر

يعنى: فتاة ناهدة بلغت سن الأنوثة التي تصلح فيها أن تنجب.

اذن (وأنزلنا من المعصرات ماء ثجاجا) يعنى من ماذا ؟

بعضهم يقول: الرياح، وبعضهم يقول: السحب، وبعضهم يقول: قمم الجبال، المهم أنها من شئ أعصر. يعنى: حان وقت إنجابه..الريح تحمل السحاب. إنما ليس كل ريح تحمله السحاب يمطر. لابد أن يبلغ منطقة باردة لكي يتكاثف وينزل. كذلك الجبال. ليس كل جبل له قمة ينزل عليها ماء لابد أن يكون جبلا له قمة عالية (وجعلنا فيها ر واسى شامخات وأسقيناهم ماء فراتا)

فاسقاء الماء مرتبط بشموخ الجبال.

علم الأرحام

س: ويسأل السائل عن قوله تعالى (وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ) لقمان ٣٤
وهل يعتبر علم الطب بنوع الجنين من هذا الباب ؟

ج: هل علم ما في الأرحام يقتصر على الذكورة والأنوثة فقط ؟ أم أنه عام بما في الأرحام وكل ما يتعلق بها من شكل ونوع وطول وعرض وعمر وسعادة وشقاء.. إن معنى يعلم ما في الأرحام شامل لكل ما يتعلق بما في الأرحام. ولو أفترضنا أن ما في الأرحام يتعلق بالأنوثة والذكورة فقط، فهل يستطيع العلم الحديث أن يعرف ذلك بدون عمل تحاليل أو أشعة، وبدون أن يجرى إجراءات طبية لمعرفة نوع الجنين ؟ **هذا غير معقول.**

أما الحق تبارك وتعالى فانه يعرف ذلك دون أية إجراءات بل ويخبر عبدا من عباده بذلك، فنجده يقول (يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى) مريم ٧

ماء المرأة والعملية الجنسية

س: هل للمرأة دخل في العملية الجنسية ؟

ج: لقد قرأت بحثا جديدا عن دور ماء المرأه في الممارسة الجنسية وهل له علاقة بالحمل أم لا.

وتكلم فضيلته عن الأمشاج وأصباغ الخلية التناسلية في الحيوان المنوي (x y) والبويضة (x x) وقال: إن ماء المرأة لا يتحكم في ذكوره الجنين ، وإنما الذي يتحكم فيها ماء الرجل(المنى) . لذلك قال تعالى (فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى) القيامه٣٩ ،قال (منه) ولم يقل (منها)

أما ماء المرأة ، فانه يتدخل حيث يتحول من الحامضية للقلوية ، أو من القلوية للحامضية أحيانا.

ماء المرأه غير أساسي في الحمل.. ثم يردف..النبي يقول : إذا سبق ماء الرجل ماء المرأة ..كان الشبه له ، وإذا سبق ماء المرأة ماء الرجل ،فالشبه لها .

فيقول: لا يقال سبق إلا إذا كان المنطلق واحدا للشيئيين . ولكن يقصد به (x y) أو (x x) .وهذا تعليل علمي طبي جميل رائع.

انتهى إلى هنا كلام الشيخ الشعراوي وراجع الفتاوى طبعة العالمية .

الطب النبوي

الطب النبوي ليس حفرية في أرض الدراويش

شريف كمال عزب

هناك العديد من الآراء ووجهات النظر حول: ما هو الطب الإســـلامي ؟ أهو علم طبي خاضع تمام الخضوع لمراد الله، أم هو فن العلاج الذي ينتهجه المسلمون في أفضل صورة عندما يكون المسلمون فـــي أفضـــل أحوالهم؟ أم أنه الطب الأكثر حداثة، المهتدي بـــالتعاليم الإلهـــية والمتطابق تمام التطابق معها؟ وأي تلك التعريفات المختصرة ســـيكون صائبًا؟ إننا نحتاج لوضع بعض المعايير بهدف الوصول إلى فهـــم مشـــترك. وطبقًا لما أفهم من روح التعاليم الإسلامية الواردة في القرآن والسنة اقترحت في عام ١٩٨١ هذه الخصائص الست الأساسية للطب الإسلامي:

١- ضرورة الخضوع للتعاليم والآداب الإسلامية.

٢- ضرورة أن يكون منطقيًا في الممارسة.

٣- ضـــرورة أن يكـــون شاملاً في اهتماماته؛ بحيث يعطي اهتمامات متساوية لكل من الجسد والعقل والروح، وللفرد كما للمجتمع.

٤- ضـــرورة أن يكـــون عالمـــيًا فـــي تناوله، آخذًا في الاعتبار كافة الموارد، وموجهًا فائدته للجميع.

٥- ضـــرورة أن يكون علميًا في منهجيته، مؤسسًا استنتاجاته المنطقية على الملاحظات الصحيحة، والإحصائيات الدقيقة والتجريب الأمين.

٦- ضـــرورة أن يكون ممتازًا ومتميزًا، محققًا ما عجزت عن تحقيقه فنون العلاج الأخرى.

مـــنذ خمســـة عشـــر عامًا كانت لدي فرضية نظرية تقول: إن الخصيصـــة السادسة من تلك الخصائص الست سوف تأخذ مكانها إلى حـــيز الوجود تلقائيًا إذا تم الالتزام بالخصائص الخمس الأولى، والآن بعـــد تسعة أعوام من محاولات الالتزام بتلك الخصائص فإن الفرضية تـــبدو الآن حقيقة. كانت تلك الأفكار التي طرحتها في المؤتمر الدولي الأول للطـــب الإســـلامي الـــذي عُقد بالكويت في يناير ١٩٨١ أفكارًا منطقية على الرغم من أنها كانت أفكارًا نظرية وغير مثبتة، لكننا قمنا بوضـــع بـــرنامج لعـــلاج مـــا يُســـمى بالأمراض غير القابلة للعلاج inducrable diseases بدأنـــا في تطبيقه منذ عام ١٩٨٦ في كل من بنما سيتي Panama City في فلوريدا ودبي بالإمارات العربية.

وقـــد شـــملت قائمة الأمراض التي تعاملنا معها من خلال ذلك الـــبرنامج أمراضـــا كانـــت تُعد غير قابلة للعلاج مثل: بعض حالات السرطان المتأخرة Metastatic Cancers ،وكل الأمراض الانحلالية المزمـــنة diseases Chronic degenrative فـــي كـــل من العظام والمفاصـــل، وأمـــراض القلـــب والجهـــاز الدوري، وأمراض الجهاز

العصبي المركزي، وأمراض الكبد كالتهاب الكبد الوبائي المزمن النشط Hepatitis Chronic Active والتشمع الكبدي المبكر Early Chronic Cirrhosis، وأمراض الجهاز التنفسي مثل: المرض الرئوي الانسدادي المزمن Chronic Obstructive Pulmonary، والأمراض المناعية الذاتية Autoimmune diseases مثل الروماتويد Rheumatiod والذئبة الحمراء Lupus Erythematosis والتصلب الجلدي Seleroderma وغيرها، إضافة إلى الربو الشعبي وأمراض الحساسية، وأخيرًا مجموعة مثيرة من الأطفال الذي يعانون من التخلف العقلي وعدد آخر من الاختلالات الوراثية Genetic Abnormatities .

كان هؤلاء المرضى جميعًا يجمع بينهم شيء مشترك: أنهم قد فشلوا في الاستجابة للعلاج الطبي الحديث، إضافة إلى أن البعض كان بلا علاج من الأساس، هذا البرنامج الذي أتحدث عنه هو برنامج العلاج المناعي متعدد الأساليب Multimodality Immunotherapy program(MIP) ويتضمن العديد من الأساليب العلاجية البديلة، والتي تشمل برنامجًا غذائيًا والعديد من الإضافات الغذائية مثل الأعشاب الطبية والفيتامينات والمعادن والإنزيمات التي تؤخذ عن طريق الفم أو الحقن في الوريد، مع علاج لارتفاع الحرارة، مع الحقن بالأوزون ومركب Hydrogen Peroxide مع العلاج بالمركبات الخطافية Chelating Therapy وعلاج دموي بالأشعة فوق

البنفسجية، والوخز بالإبر الصينية والعلاج الطبيعي والتمارين، وفوق ذلك كله علاج تأهيلي شامل للمشاعر، مع تقديم استشارات حول كيفية التخلص من العواطف السلبية، والتدريب على التغذية الحيوية المرتجعة Biofeedback والتخيل التصويري الموجه Guided Imagery وأساليب تبصيرية أخرى Visualization_Techinques، كما يتلقى مرضى السرطان علاجًا باستخدام Tumounrs antigen وكذلك بعض المنتجات الطبيعية ذات التأثير الاختياري المضاد للخلايا السرطانية، ويتضمن البرنامج إحداث تغيير جذري في طريقة المريض في الأكل والتفكير والعيش، ويتطلب -كذلك- التخلص من كل الرواسب الضارة التي ربما نتجت من التعرض الطويل للملوثات البيئية.. وباختصار العيش بطريقة أكثر تلاؤمًا مع التعاليم الدينية، وأكثر ارتباطًا بالحياة الصحية.

وعلى الرغم من أن البرنامج لا زال في مراحل التطوير، ولا زال بعيدًا عن الوصول (للمال) فإن هناك بعض النتائج التي تبدو مستحيلة -طبقًا للمعايير الطبية الحديثة- لهؤلاء المرضى الذين لم يكن متوقعًا أن تتحسن حالتهم نهائيًا، وفجأة يبدءون في التحسن الجزئي أو الكلي، وتصل معدلات التحسن المبكرة إلى ٨٠% في الأمراض الحميدة، و٢٥-٣٠% في الأمراض الخبيثة التي كان يُظن -حتى هذه اللحظة- أنها مميتة، نحن لا نستطيع الآن التحدث عن معدلات شفاء أو علاج حتى تتم متابعة المرضى لمدى خمسة أو عشرة أعوام على الأقل.

وبيـــن نقطة البداية بمرض مزمن كان يُظن أنه غير قابل للعلاج، وبين نقطـــة الـــنهاية بتحقق الشفاء الذي كان يُظن أنه مستحيل هناك طريق طويل من الاكتشافات، طريق مليء بمعانٍ جديدة لحقائق قديمة، وطرق مثـــيرة وجديـــدة لفهم الصحة والحياة: إنه شيء أشبه بالسير في طريق مفروش بالورود، ترى فيه بعينيك براعم الورود تتفتح من حولك وأنت تسير.

فقـــد توصـــلنا لفهـــم جديـــدة لأجزاء مشهورة من الآيات القرآنية أو الأحاديث النبوية، فهم جديد للاستجابات المرضية الفسيولوجية المختلفة وآلـــيات العـــلاج، فهـــم للروابط بين الأمراض المزمنة والاختلالات المناعـــية؛ فكل المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة سواء حميدة أم خبيـــثة الذيـــن رأيناهم سواء في بنما سيتي City Panama أم في دبـــي، والذيـــن تـــم تقييم حالتهم المناعية –وجد أن لديهم درجة ما من الـــنقص والاخـــتلال المناعي، والتي تختلف في تفاصيلها من مريض لآخر، ولكن يبدو أن هناك شكلاً معيناً للاختلالات المناعية أكثر تواجداً مـــع أمراض معينة أو مجموعات معينة من الأمراض. وتم فهم العلاقة بين الأمراض المزمنة والمشاعر السلبية البادية؛ حيث إن كل المرضى الذيـــن يعـــانون من أمراض مزمنة سواء أكانت حميدة أم مزمنة لديهم كمـــيات زائـــدة مـــن المشاعر السلبية الظاهرة، وذلك من قبل أن يتم تشـــخيص أو من قبل أن تظهر عليهم أمراضهم المزمنة، وحينما تظهر عليهم الأمراض المزمنة تزيد مشاعرهم السلبية الظاهرة.

فهم جديد لبعض الآيات القرآنية:

نحن نعرف الآن من دراساتنا المبكرة أن الاستماع إلى القرآن له تأثير مباشـــر في تقليل التوتر، وتأثير غير مباشر -وربما مباشر- في حفز الجهاز المناعي؛ مما يساهم -بالتحديد- في عملية الشفاء، وكان التأثير القرآنـــي قد تحقق بالاستماع لكلمات القرآن -حتى بدون فهم معانيها- ويزيد التأثر إذا أضيف للاستماع فهم المعنى. وقد بيّنت دراساتنا التالية أن مفاهـــيم قرآنـــية معيـــنة ذات تأثير شديد في مساعدة المرضى في الـــتخلص مـــن المشاعر السلبية الظاهرة، وكذلك في التعامل مع التأثر المناعـــي الســـلبي الموجـــودة بصفة دائمة في الأمراض المزمنة، هذا التأثـــير الشفائي للقرآن ظاهر بجلاء في تأثيره المحفز للجهاز المناعي ويستخدم بصورة روتينية كجزء من البرنامج مع كل مرضانا، يستوي في ذلك المسلمون وغير المسلمين.

كذلـــك الحديث عن العسل وأن فيه شفاء للناس.. فقد بينت دراساتنا - ودراســـات غـــيرنا أيضا- أن العسل له تأثير محفز للجهاز المناعي، بالإضـــافة للتأثيرات الشفائية الأخرى. كذلك الحديث عن الحبة السوداء وأن بها شفاء لكل داء إلا الموت، هذه العبارة فيها نقطتان من الغموض ربما لم يُفسرا مبدئيًا: الأولى التأثير الشفائي لكل داء هل تساعد في كل أنـــواع الأمراض التي لها طبيعة مختلفة وأسباب مختلفة؟، الثانية معنى اســـتثناء المـــوت؛ إذ إن أي شخص ميت بالفعل لا حاجة به إلى الحبة

السـوداء، أم أن ذلـك يعني شيئًا آخر؟، اللغز الأول تم تفسيره حينما أكـدت دراسـاتنا فـي عامي ١٩٨٦ و١٩٨٧ التأثير المحفز للجهاز المناعي الذي تحدثه الحبة السوداء ومن ثم يمكن أن تساهم في شفاء تلك الأمـراض: في شفاء حالة جراحية وبتقليل مشكلات ما بعد العمليات، وقد تم حل اللغز الثاني في النهاية -بعد أعوام من الملاحظة- حيث إنه طالمـا كان هناك جزء باق من الوظيفة أو الحياة في النسيج أو العضو المصاب فهناك فرصة في التحسن أو الشفاء الجزئيين أو الكليين، وفي المقابل إذا كان النسيج أو العضو قد مات نهائيًا مع فقدان كامل لوظيفته فليس هناك ثمة فرصة متاحة في التخطيط أو محاولات علاجية.

ملامـح أساسية للتأثير العلاجي للعديد من الأساليب المشار إليها في التعاليم الإسلامية:

الممارسـات الإسـلامية المخـتلفة مـثل: الصيام والصلاة والعادات والاتجاهـات العاطفية وبعض العناصر الخاصة التي ذكر أن لها تأثيرًا شفائيًّا مثل: القرآن والعسل والحبة السوداء وأشياء أخرى -كلها جميعًا يجمـع بينها شيء مشترك هو أن ذلك التأثير يتعامل مع آليات المرض المسـتترة مـثل القـنص أو الاخـتلال المناعـي أكثر من تعامله مع الأمـراض السـطحية، ومن ثم فإن التأثير الشفائي حقيقي وليس مجرد مسـكن للأمـراض، الملمـح الثانـي: أن التأثـير العلاجي استعادي

Restorative في طبيعته بغض النظر عن اتجاه الخلل، وهو ما يعني على سبيل المثال: أنه إذا كان عدد خلايا معين أقل من الطبيعة فإن العلاج يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا المتأثرة، وإذا كان عدد نفس الخلايا زائدًا عن الطبيعي فإن العلاج سينتج عنه نقص في عدد الخلايا المتأثرة، إلى جانب ذلك فإن التغير الإصلاحي -أيًّا كان لأعلى أم لأسفل- سوف يعود فقط إلى المستوى الطبيعي أو قريب من الطبيعي، وليس وراء ذلك، وهذه عادة خصيصة مشتركة للأعشاب الطبيعية وسائر الأساليب العلاجية الطبيعية بخلاف المركبات الكمياوية المخلقة التي يكون تأثيرها -دائما- في اتجاه واحد ومتزايدًا مع زيادة الجرعة إلى ما وراء المستوى الطبيعي المرغوب. كما اتضح -أكثر خلال التعامل مع الأمراض المزمنة المقاومة للعلاج- أن المكون المادي الطبيعي في الشخص لا يمكن فصله عن مكوناته العاطفية أو الروحية، إن علاج مثل تلك الحالات المتحدية لن يكون مؤثرًا تأثيرًا كاملاً إذا لم تتم عملية الاستعادة Restorationعلى المستوى الفيزيقي المادي الطبيعي والعاطفي والروحي، والفشل في تصحيح أي اختلال في هذه المستويات الثلاثة ربما يقلل كثيرًا من فاعلية العلاج.

فهم آليات التعامل (التواصل) مع الخلايا المناعية الخاصة بالشخص:

يمكن للخلايا المناعية قراءة عقل صاحبها وتسجيل المركزية فيها، وتستجيب للأشعة الكهرومغناطيسية والنبضات المارة في العقل، أي الأفكار والعواطف ومن ثم يستطيع الفرد التحكم بشدة في وظائف خلاياه المناعية بالتحكم في أفكاره وعواطفه، إن الفرد يمكن أن يكون لديه فكرة عن مستوى أداء الخلايا المناعية تحت تأثير عواطف معينة بملاحظة مستوى أداء المرجحين تحت تأثير نفس العواطف.

التأثير الواسع المدى للعواطف السلبية والإيجابية:

تنقية القلب من أي مشاعر للحقد أو الكره ليس -فقط- طريقًا إلى الجنة ولكنه أيضًا طريق لصحة أفضل ومناعة أفضل، وبالمثل في كل المشاعر السلبية ومقابلاتها الفيزيقية الإيجابية يمكن أن يكون لها تأثير سلبي أو إيجابي على الصحة الفيزيقية، وعلى الأداء العام للفرد في عالمه وما بعده.

فهم المعنى الشامل لكلمة تلوث:

إن الـــتلوث العاطفي والفكري ذوي التأثير المسمم للقلب والعقل يسببان ضـــررًا بـــنفس القـــدر الذي تحدثه الملوثات الكيماوية والفيزيقية في تســـميمها للجسم؛ فكل منها يمكن أن يكون له تأثيره الكافي على صحة أداء الشخص الكهربية وشرارة الحياة.

نحـــن لا نعـــرف طبـــيعة الروح كيف تؤثر في الحياة، لكننا رغم ذلك نعـــرف أن بعـــض مظاهر الحياة وجود الروح في الجسد، وأحد هذه المظاهـــر هـــي الكهربية، فطالما أن في الجسد شحنات كهربائية فذلك يعنـــي أن الشخص لا زال حيًا، وعندما تترك الكهربية الجسد فإن ذلك يعنـــي أن الشـــخص ميت، نفس الشيء ينطبق على النباتات: النباتات الحـــية أي النيـــئة غير المطهوة وغير المقطعة -تلك النباتات بها قدر محسوس من الكهربية، ومن ثم كان للطعام الحي ذلك التأثير الشفائي - أو علـــى الأقـــل جزئـــيًا- بسبب شحناته الكهربائية التي تؤثر إيجابيًا بطـــريقة ما على الشحنات الكهربائية لجسم الإنسان، أما الطعام الميت ربمـــا يكون له قيمة غذائية ولكن ليست ذات تأثير شفائي؛ حيث إنه لا يوجـــد بـــه كهربـــية، الجســـم كآلة كهربائية محاط بمجال من الطاقة الكهرومغناطيســـية، مجال ضوئي غير مرئي سُمي الأورا Aura هذا المجـــال الضـــوئي يمكـــن أن يصور الآن تصويرا كهربائيًا، تصور كيرليان Kirlian Photography ومن ثم يمكن تقديره، ونحن نعرف

الآن أن الطعام، وكذلك الحالة العاطفية يمكن أن تؤثر سلبًا أو إيجابًا على الأورا الخاصة بالشخص، وفي المقابل فإن حالة الأورا Aura يمكن أن تؤثر على حالة الجسد أيضا سلبًا أو إيجابًا، بل أكثر من ذلك فإن الأورا الخاصة بشخص ما يمكن أن تؤثر في الأورا الخاصة بشخص آخر من خلال الاتصال المادي الفيزيقي، أو حتى بمجرد الاقتراب، وهذا أيضا يمكن توثيقه من خلال التصوير الكهربائي، وحينما نصل إلى فهم هذه الآلية نستطيع أن نصل إلى تحقيق التأثير الشفائي للاتجاه العاطفي الإيجابي في الأطفال، من خلال نصح آبائهم محققين تحسنًا أو تصحيحًا في الاختلالات الجينية الناتجة عن التشوهات في الكروموزومات دونما الحاجة للهندسة الوراثية، بل فقط من خلال تغيير العوامل البيئية والغذائية.

من أكثر الملاحظات المثيرة والمحيرة، والتي تمكنا من عملها خلال العام الماضي كان تحسين العديد من الأطفال الذين يعانون من مشكلات وراثية، بعد استخدام بعض الأساليب في إطار البرنامج، لنعط بعض الأمثلة: كان هناك طفل صغير عمره خمس سنوات، يعاني من تخلف عقلي وتم التأكد فعليا من إصابته بمرض متلازم وتشوه في كروموزوم ١٠ اكيو+q١٠ وهي حالة لا يمكن التعامل معها مطلقًا؛ فهو لا يتحدث بكلمة واحدة ولا يستجيب لأية أوامر، وخلال ستة أشهر كان يستجيب للأوامر ويقول بعض الكلمات واستمر في التحسن التدريجي، وهناك طفلة عمرها ٦ سنوات تعاني من مرض لثلاسيميا ميجور، والذي كان

يتطلب نقل دم شهري وهو الآن يُعالج من خلال البرنامج منذ عام تقريبًا، وخلال الأربعة أشهر الأخيرة لم يحتج إلى نقل دم مطلقا، والعديد من الأطفال الآخرين الذين كانوا يعانون من مشكلات وراثية أخرى قد تحسن حالاتهم بدرجات متفاوتة، في البداية لم نستطع تفسير تلك النتائج غير المتوقعة، ثم فكرنا أنه إذا كانت العوامل البيئية السلبية يمكنها التأثير سلبيًا على الأداء الجيني للخلية كما يحدث في الطفرات فربما تؤثر العوامل البيئية الإيجابية تأثيرا صلاحيا وخططنا للبدء في دراسة جينية طويلة المدى في محاولة لتفسير الوضع، ولنرى كيف يمكن للعوامل العلاجية الطبيعية أن تؤثر في النسخ أو العوامل الأخرى التي ربما تكون داخلة في العملية.

الملاحظات سابقة الذكر هي مجرد ومضات من النور على طول طريق طويل من الاكتشاف ولا زالت هناك مساحات كثيرة من ظلام مجهول، وعلى الرغم من ذلك فإن الطريق يبدو صحيحًا وواعدًا حقا، إن الالتزام بالتعاليم الدينية يدفع للأمام.

النتيجة: تأسيسًا على الخبرات سالفة الذكر فإن تعريف وفهم الطب الإسلامي المعطى في هذه الورقة يبدو ملائمًا .

قبسات من الطب النبوي العلاجي

الدكتور حسان شمسي باشا

الطب النبوي مجموع ما ثبت وروده عن النبي ﷺ مما له علاقة بالطب ، سواء كان آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة ، ويتضمن وصفات تداوى بها النبي ﷺ بعض أصحابه ممن سأله الشفاء ، أو أنه دعا إلى التداوي بها ، كما يتضمن توصيات تتعلق بصحة الإنسان في أحوال حياته من مأكل ومشرب ومسكن ومنكح ، وتشمل تشريعات تتصل بأمور التداوي وأدب الطب في ممارسة المهنة وضمان المتطبب في منظار الشريعة الإسلامية .

وقد أفرد جميع علماء الحديث في كتبهم التي جمعوها من كلام النبوة أبوابا خاصة تحت اسم " باب الطب " ، وكان البادئ منهم في ذلك الإمام مالك في موطئه ، وتبعه في ذلك البخاري فمسلم فأصحاب السنن وغيرهم .

وأول مصنف مستقل عرف لدى المؤرخين في مجال الطب النبوي هي رسالة موجزة للإمام علي الرضا بن موسى الكاظم (المتوفى عام ٢٠٣ هـ - ٨١١ م) ، وقد حققها ونشرها الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار . ثم ظهر كتاب " الطب النبوي " لعبد الملك بن حبيب الأندلسي (المتوفى عام ٢٣٨ هـ - ٨٥٣ م) وكان فقيها محدثا لقب بعالم الأندلس ، وهو أول كتاب في الطب النبوي يذكر فيه الأحاديث والأبواب . وقد حقق الكتاب مع تذييله بحاشية قيمة علمية الأخ الصديق الدكتور محمد علي البار .

ويعتبر الموفق عبد اللطيف البغدادي (المتوفى عام ٦٢٩ هـ - ١٢٣١ م) أول طبيب قام بشرح طبي لأحاديث الطب النبوي . وكان طبيبا فقيها ونحويا وفيلسوفا ، ومن مؤلفاته
" الطب من الكتاب والسنة " الذي حققه الدكتور عبد المعطي قلعجي .
وألف علماء آخرون كتبا في الطب النبوي ومنهم ابن السني ، وأبو نعيم الأصبهاني ، والتيفاشي ، والكمال بن طرخان ، والإمام الذهبي وغيرهم .
أما الإمام ابن قيم الجوزية فكان من كبار علماء دمشق ، ويعتبر كتابه " الطب النبوي " أشهر الكتب المصنفة في هذا الفن .
ويعتبر كتاب الإمام جلال الدين السيوطي المتوفى سنة ٩١١ " المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي " من أجمع كتب الطب النبوي ، لأنه حوى معظم ما كتبه السابقون عليه بالإضافة إلى توسعه في علم الحديث .

" تداووا عباد الله " :

حديث صحيح رواه الأربعة .فعن أسامة بن شريك عن النبي ﷺ أنه قال: " تداووا يا عباد الله ، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء ، إلا داء واحدا ، الهرم "
وروى البخاري أن النبي ﷺ قال : " ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء "
وروى مسلم أن النبي ﷺ قال : " لكل داء دواء ، فإذا أصيب دواء الداء برئ بإذن الله تعالى "

وعن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال :
" ما خلق الله من داء إلا وجعل له شفاء،علمه من علمه،وجهله من جهله ، إلا السام " والسام الموت رواه ابن ماجه

وفي هذه الأحاديث حث على المداواة . وأن الأدوية ما هي إلا وسائل جعلها الله طريقا للشفاء . وفي قوله ﷺ : " علمه من علمه ، وجهله من جهله " حث للأطباء المسلمين على البحث والاستقصاء لاكتشاف أدوية لأمراض لم يعرف لها بعد دواء. وقد ربط النبي ﷺ الشفاء بموافقة الدواء للداء ، فلكل دواء مقدار معين يعمل به ، وينبغي ألا يزيد ولا ينقص .

وتعاليم الإسلام كلها تدفع إلى المحافظة على الصحة والارتقاء بها في كافة المجالات ليعيش الإنسان حياة سعيدة طيبة في الدنيا والآخرة .

وإذا كان الإسلام قد أوجب المحافظة على الضرورات الخمس وهي : الدين والنفس والعرض والمال والعقل ، فإن ثلاثا من هذه الضرورات تتصل بوجوب المحافظة على صحة البدن ، ألا وهي النفس والعرض والعقل . والطب يحفظ البدن ويدفع عنة غوائل المرض . يقول الإمام الشافعي : " صنعتان لا غنى للناس عنهما : العلماء لأديانهم والأطباء لأبدانهم " . ويقول أيضا : " لا أعلم علما بعد الحلال والحرام أنبل من الطب " .

وقد تداوى رسول الله ﷺ ، وتداوى آل بيته الكرام ، وزوجاته الطاهرات ، وأصحابه المبجلين رضوان الله عليهم أجمعين . ونصح أمته بكثير من أنواع العلاج الذي كان معهودا في زمنه والذي ثبتت فوائده على مر الأيام

ومنه العسل الذي جعل الله فيه شفاء للناس . قال تعالى : " وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون
ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون " النحل ٦٨-٦٩

وقد جمعت في كتابي " الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي : حقائق وبراهين " العديد من الأبحاث العلمية الموثوقة التي توضح فوائد العسل الاستشفائية في معالجة أمراض الجهاز الهضمي والربو ومداواة القروح والجروح التي لا تلتئم وغيرها من الأمراض .

وتداوى رسول الله ﷺ بالحبة السوداء ، وحث على التداوي بها :

" عليكم بالحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء "

وقد ظهرت في السنوات الأخيرة أبحاث علمية تتحدث عن فوائد الحبة السوداء في تقوية جهاز المناعة ، وخواصها المضادة للجراثيم والسرطان ، وتخفيف التهابات المفاصل وغيرها. وقد جمعت ذلك كله في كتابي " الشفاء بالحبة السوداء " .

وأوصى رسول الله ﷺ باستعمال زيت الزيتون فقال : " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة "

وأكدت الدراسات الحديثة أن زيت الزيتون هو أفضل أنواع الزيوت ، وأنه يخفض مستوى الكولسترول في الدم ، كما يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب ، ويخفض ضغط الدم المرتفع .

وقال رسول الله ﷺ مخاطبا علي بن أبي طالب : " كل الثوم .. فلولا أني أناجي الملك لأكلته "

وقد أثبتت الدراسات العلمية فوائد الثوم في خفض كولسترول الدم ، والوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وخفض ضغط الدم . هذا إضافة إلى تأثيراته المضادة للجراثيم والفطور وغيرها .

ولفت الله تعالى النظر إلى نعمة وجود السمك فقال : " وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا "

وقال ﷺ من حديث رواه البخاري : " أما أول طعام أهل الجنة فزيادة كبد الحوت "

وما زيت السمك الذي يتحدث عنه خبراء الصحة إلا من كبد الحوت .

وتوصي الهيئات الطبية الأمريكية والأوروبية الآن بتناول وجبتين من السمك في الأسبوع لوقاية القلب من حدوث جلطة (احتشاء) فيه .

كما أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت السمك يخفض مستوى الغليسريدات الثلاثية (وهي إحدى دهون الدم الهامة) . كما يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع .

وحث رسول الله ﷺ على تناول التمر فقال : " من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة ، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر "

والتمور غنية بالألياف ، والإكثار من الألياف في الطعام يمنع الإمساك ، ويقلل من حدوث أمراض القولون والمرارة ، وغيرها من الأمراض .

وهـــناك العديـــد من الأبحاث الطبية عن السنامكي (Senna) وهو السنا الذي ورد ذكره في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة . فقد قال رسول الله ﷺ " عليكم بالسنا والسنوت ، فإن فيها من كل داء إلا السام ، وهو الموت "

۞ وقــد خصـــص الأخ الأســـتاذ الدكتور محمد علي البار كتابا عن السنا بعنوان " السنا والسنوت " استعرض فيه استعمالات السنا في الطب الحديث وخصائصه العلاجية .

وأمر الرسول ﷺ باستخدام الصبر (Aloe Avera) وخاصة في أمراض العين " ضمدهما بالصبر " وقد كثرت في الآونة الأخيرة الأبحاث عن فوائد الصبر في الأمراض الجلدية ، ويستخدم الصبر حاليا على نطاق واسع في مستحضرات التجميل . وقد بحث الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار في كـــتابه الممـــتع " ماذا في الأمرّين : الصبر والثفاء " فوائد الصبر العلاجية بإسهاب ، واستعرض فيها أحدث الأبحاث العلمية في هذا المجال .

ووردت أحاديـــث صـــحيحة عـــن استخدام الحناء . وقد حظيت هذه المادة حديـــثا باهتمام العلماء ، وخاصة أطباء الأمراض الجلدية ، ووصفت لعلاج عدد من النظريات الجلدية وغيرها .

ومن صفات أهل الجنة أنهم يشربون كأسا كان مزاجها زنجبيلا . قال تعالى : " ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا "

وأظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن الزنجبيل دواء فعال جدا في محاربة الغثـيان والإقـياء وخاصـة الإقياء المعند الذي يحدث بعد إعطاء الأدوية المضادة للسرطان ، كما أنه دواء ممتاز لدوار البحر .

كمـا وردت أحاديـث نـبوية في الخل والكافور والتين والشعير والبطيخ واليقطين والرمان والسفرجل وغيرها .

وأمـا أحاديـث الرسول ﷺ في استخدام السواك فكثيرة جدا ، وقد ظهرت أبحـاث عدة توضح خصائصه وفوائده العديدة في صحة الفم والأسنان وما يحتويه من مواد قاتلة للميكروبات ومنشطة للفم واللثة .

الطب النبوي وعلاج كل المشاكل الجنسية

أن الإســلام لم يهمل هذا الجانب من جوانب الحياة، الذي قد يحسبه بعض الـناس أبعـد ما يكون عن الدين واهتماماته، بل قد يتوهم بعض الناس أنه يـنظر إلى " الجنس " وما يتصل به على أنه " رجس من عمل الشيطان " وأن نظرة الإسلام إلى الجنس كنظرة الرهبانية إليه.

والواقع أن الإسلام قد عني بهذا الجانب الفطري من حياة الإنسان، ووضع فيه من القواعد والأحكام والتوجيهات ما يضمن أداءه لوظيفته، في غير غلو ولا كبت ولا انحراف.

وحسـبنا مـا جـاء في سورة البقرة حول هذا الموضوع في قوله تعالى: وَيَسْـأَلُونَكَ عَـنِ الْمَحِـيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُواْ النِّسَاء فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىَ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللّهُ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ {٢٢٢} نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ {٢٢٣}سورة البقرة.

وقد حفلت كتب التفسير والحديث والفقه والآداب وغيرها بالكثير مما يتصل بهـذا الجانـب، ولـم يـر علمـاء المسلمين أي بأس في الحديث عن هذا

الموضـــوع ما دام في إطار العلم والتعليم، وقد شاع بين المسلمين كافة هذا القول: لا حياء في الدين، أي في تعلمه وتعليمه، أيًا كان موضوعه.

والإســـلام قـــد جـــاء لكـــل الأجناس، ولكل الطبقات، ولكل البيئات، ولكل العصـــور ولكـــل الأحـــوال، فلا ينبغي أن نتحكم في فقهه وفتاويه وتوجيه أحكامه أذواق أو تقاليد أقوام معينين، في بيئة معينة، كبيئة المسلمين العرب أو الشرقيين، فنحجر بذلك ما وسع الله، ونعسر ما يسر الدين، ونمنع الناس ممـــا لم يمنعهم الشرع منه، بنصوصه الثوابت المحكمات.. ومن هنا أطالب الأخوة الغيورين الذين يسارعون إلى الإفتاء بالمنع والتحريم فيما لم يألفوه، أو تستشـــنعه أنفسهم بحكم نشأتهم وتربيتهم الخاصة، أن يتبينوا ويتثبتوا قبل الجزم بالحكم، وخصوصًا عند الإيجاب أو التحريم، وألا يأخذوا الأحكام من كتـــب الوعـــظ والرقائق، ولا من ألسنة أهل الوعظ والترغيب والترهيب، فكثيرًا ما ينقصها التحقيق والتدقيق، وقلما تخلوا من التهويل والمبالغات إلا من رحم ربك.

كمـــا لا ينبغي عند اختلاف العلماء أن يلتزموا المذهب الأشد في ذلك أخذا بـــالأحوط، فقد يكون الأخذ بالأيسر هو الأولى، لأنه الأقوى دليلاً، أو لأنه الأوفـــق بروح الشريعة، وحاجات الناس، وذكر في متن " تنوير الأبصار " وشرحه " الدر المختار " من كتب الحنفية جواز أن ينظر الرجل من امرأته إلى ما ظهر منها وما بطن، ولو إلى فرجها، بشهوة وبغير شهوة.

قال في " الدر ": (والأولى تركه، لأنه يورث النسيان، وأضاف آخرون أنه يضعف البصر. فعللها بتعليلات غير شرعية، إذ لم يجئ بها نص من كتاب ولا من سنة، وهي مردودة من الناحية العلمية، فليس هناك أي ارتباط منطقي ولا واقعي بين السبب والنتيجة.

واستدل في " الهداية " لأولوية الترك بحديث " إذا أتى أحدكم أهله فليستتر ما استطاع، ولا يتجردان تجرد العيرين " أي الحمارين. قال: وكان ابن عمر يقول:" الأولى أن ينظر ليكون أبلغ في تحصيل اللذة ".

قال العلامة ابن عابدين:

لكن في " شرح الهداية " للعيني: أن هذا لم يثبت عن ابن عمر بسند صحيح ولا ضعيف.

قال: وعن أبي يوسف: سألت أبا حنيفة عن الرجل يمس فرج امرأته، وهي تمس فرجه، ليتحرك عليها، هل ترى بذلك بأسًا؟ قال: لا، وأرجو أن يعظم الأجر). (حاشية رد المحتار على الدر المختار ٥/٢٣٤).

ولعله يشير إلى الحديث الصحيح:" وفي بضع أحدكم صدقة ". قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: " نعم، أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر، فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر. أتحتسبون الشر، ولا تحتسبون الخير؟! ". رواه مسلم. فرضي الله عن أبي حنيفة ما كان أفقهه!.

أما الحديث الذي استدل به في " الهداية " فلا حجة فيه، لأنه ضعيف. (رواه ابـــن ماجـــة في النكاح (١٩٢١) وضعفه البوصيري في الزوائد، وضعفه الحـــافظ العراقـــي أيضًا لضعف أسانيده كلها، وكذلك ضعفه الألباني في إرواء الغليل " حديث ٢٠٠٩).

وحتى لو قبلنا تساهل السيوطي الذي رمز للحديث السابق بالحسن في جامعه الصـــغير لكـــثرة طرقه، فإنه لا يفيد أكثر من الكراهة التنزيهية التي تزول لأدنى حاجة.

وفـــي مجتمع مثل المجتمع الأمريكي وغيره من المجتمعات الغربية نجد أن لهـــم عـــادات فـــي اللقاء الجنسي بين الزوجين، تخالف ما درجنا عليه في أوطاننا مثل التعري عند الجماع، أو نظر الرجل إلى فرج امرأته، أو لعب المـــرأة بذكر زوجها وتقبيله ونحو ذلك مما قد يدفعهم إليه ما أصيبوا به من بـــرود جنســـي نتيجة لانتشار الإباحية والتحلل والعري، مما يجعل الرجل وربما المرأة أيضًا في حاجة إلى مثيرات غير عادية.

فهـــذه أشياء قد تنكرها أنفسنا، وتنفر منها قلوبنا، وتستسخفها عقولنا، ولكن هذا شيء وتحريمها باسم الدين شيء آخر.

ولا ينبغـــي أن يقـــال فـــي شـــيء: حرام، إلا أن يوجد في القرآن والسنة الصحيحة، النص الصريح على حرمته، وإلا، فالأصل الإباحة.

ولا نجـد هـنا الـنص الصحيح الصريح الدال على حرمة هذا السلوك مع الأزواج، وهـذا مـا جعلني في زياراتي لأمريكا، في مؤتمرات وزياراتي للمراكـز الإسلامية في عدد من الدول ، إذ سئلت عن هذا الأمر وهو غالبا يأتي من المسلمات الأمريكيات أن أميل إلى التيسير لا التعسير، والتسهيل لا التشـديد، والإجـازة لا المنع.لحديث: " احفظ عورتك إلا عن زوجتك وما ملكـت يميـنك " ولقوله تعالى: وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ {٥} إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ {٦} (المؤمنون: ٥،٦).

وهـذا ما ذهب إليه، وشدد النكير على من خالفه الإمام ابن حزم، حيث لم يصح لديه نص يمنع من ذلك، ولهذا لم يجد فيه أي كراهة أصلاً. فقال في "المحلى":

(وحـلال للـرجل أن يـنظر إلى فرج امرأته، زوجته وأمته التي يحل له وطؤهـا، وكذلـك لهمـا أن يـنظرا إلى فرجه، لا كراهية في ذلك أصلاً. برهان ذلك الأخبار المشهورة من طريق عائشة، وأم سلمة، وميمونة أمهات المؤمنين رضي الله عنهن أنهن كن يغتسلن مع رسول الله ﷺ ، من الجنابة من إناء واحد. (انظر المحلى ٢٦٧/١ و٢٨٣ ٢٨٩).

وفي خبر ميمونة بيان أنه ﷺ كان بغير مئزر، لأن في خبرها أنه ﷺ أدخل يده في الإناء، ثم أفرغ على فرجه وغسله بشماله (انظر المحلى ٢٦٧/١ و ٢٨٣ ٢٨٩)، **فبطل بعد هذا أن يلتفت إلى رأي أحد.**

ومن العجب أن يبيح بعض المتكلفين من أهل الجهل وطء الفرج ويمنع من النظر إليه، ويكفي في هذا قول الله عز وجل:(والذين هم لفروجهم حافظون. إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين).

فأمــر عز وجل بحفظ الفرج إلا على الزوجة، وملك اليمين، فلا ملامة في ذلك، وهذا عموم في رؤيته ولمسه ومخالطته.

وما نعلم للمخالف تعلقًا إلا بأثر سخيف عن امرأة مجهولة عن أم المؤمنين: ما رأيت فرج رسول الله ﷺ قط ". والحديث الذي استدل به ابن حزم في صحيح البخاري عن ابن عباس عن ميمونة أم المؤمنين قالت: " سترت النبي ﷺ وهو يغتسل من الجنابة فغسل يديه، ثم صب بيمينه على شماله، فغسل فرجه وما أصابه..". (الحديث رقم (٢٨١) ١/٣٨٧ من البخاري مع فتح الباري ط السلفية). الحديث.

وفي الصحيح أيضًا عن عائشة قالت: " كنت أغتسل أنا والنبي ﷺ من إناء واحد من قدح يقال له: الفرق ". (انظر: الحديث رقم ٢٥٠ من المصدر السابق وأطرافه في: ٢٦١، ٢٦٣، ٢٧٣، ٢٩٩ وغيرها).

وذكر الحافظ في " الفتح " استدلال ببعض العلماء بالحديث المذكور على جواز نظر الرجل إلى عورة امرأته وعكسه.

قال: (ويؤيده ما رواه ابن حبان من طريق سليمان بن موسى: أنه سئل عن الـــرجل يـــنظر إلـــى فرج امرأته فقال: سألت عطاء، فقال: سألت عائشة، فذكرت هذا الحديث بمعناه، وهو نص في المسألة. والله أعلم). (الفتح ١/٣٦٤).

ممـــا لفت الإسلام إليه النظر ألا يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها.

إن العلاقـــة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية. وقـــد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة. وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمـــير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد. وربما يظن بعض الناس أن الديـــن أهمـــل هذه الناحية برغم أهميتها. وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه، أو بالتشريع والتنظيم، بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس "على أنه قذارة وهبوط حيواني". والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان، وحـــياة الأســـرة، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه، سواء منها ما كان له طبـــيعة الوصـــايا الأخلاقية، أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية. وأول ما قرره الإسلام في هذا الجانب هو الاعتراف بفطرية الدافع الجنسي وأصالته، وإدانـــة الاتجاهـــات المـــتطرفة التي تميل إلى مصادرته، أو اعتباره قذرا وتلوثا.

ولهذا منع الذين أرادوا قطع الشهوة الجنسية نهائيا بالاختصاء من أصحابه، وقال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج: "أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء. فمن رغب عن سنتي فليس مني". كما قرر بعد الزواج حق كل من الزوجين في الاستجابة لهذا الدافع، ورغب في العمل الجنسي إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح: "وفي بضع أحدكم (أي فرجه) صدقة. قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: نعم. أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر. كذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر، أتحتسبون الشر ولا تحتسبون الخير؟". رواه مسلم.

ولكن الإسلام راعى أن الزوج بمقتضى الفطرة والعادة هو الطالب لهذه الناحية والمرأة هي المطلوبة. وأنه أشد شوقا إليها، وأقل صبرا عنها، على خلاف ما يشيع بعض الناس أن شهوة المرأة أقوى من الرجل، فقد أثبت الواقع خلاف ذلك.. وهو عين ما أثبته الشرع.

(أ) ولهذا أوجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عنه كما في الحديث: "إذا دعا الرّجل زوجته لحاجته، فلتأته وإن كانت على التنور"

(ب) وحذرها أن ترفض طلبه بغير عذر، فيبيت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفرطا في شهوته وشبقه، فتدفعه دفعا إلى سلوك منحرف أو التفكير

فـيه، أو القلق والتوتر على الأقل، "إذا دعا آلرجل امرأته إلى فراشه، فأبت أن تجئ، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح".

وهـذا كلـه مـا لـم يكن لديها عذر معتبر من مرض أو إرهاق، أو مانع شرعي، أو غير ذلك.

وعلـى الزوج أن يراعي ذلك، فإن الله سبحانه -وهو خالق العباد ورازقهم وهـاديهم- أسقط حقوقه عليهم إلى بدل أو إلى غير بدل، عند العذر، فعلى عباده أن يقتدوا به في ذلك.

(ج) وتـتمة لذلك نهانا أن تتطوع بالصيام وهو حاضر إلا بإذنه، لأن حقه أولى بالرعاية من ثواب صيام النافلة، وفي الحديث المتفق عليه: "لا تصوم المرأة وزوجها شاهد إلا بإذنه" والمراد صوم التطوع بالاتفاق كما جاء ذلك في حديث آخر.

والإسـلام حين راعى قوة الشهوة عند الرجل، لم ينس جانب المرأة، وحقها الفطري في الإشباع بوصفها أنثى. ولهذا قال لمن كان يصوم النهار ويقوم اللـيل من أصحابه مثل عبد الله بن عمرو: إن لبدنك عليك حقا، وإن لأهلك (أي امـرأتك) عليك حقا. قال الإمام الغزالي: "ينبغي أن يأتيها في كل أربع لـيال مرة، فهو أعدل، إذ عدد النساء أربع (أي الحد الأقصى الجائز) فجاز التأخـير إلـى هـذا الحد. نعم يبغي أن يزيد أو ينقص بحسب حاجتها في التحصـين. فـإن تحصينها واجب عليه". ومما لفت الإسلام إليه النظر ألا يكـون كـل هـم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته

ورغبتها. ولهذا روي في الحديث الترغيب في التمهيد للاتصال الجنسي بما يشوق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيواني محـــض. ولم يجد أئمة الإسلام وفقهاؤه العظام بأسا أو تأثما في التنبيه على هذه الناحية التي قد يغفل عنها بعض الأزواج. فهذا حجة الإسلام، إمام الفقه والتصـــوف، أبو حامد الغزالي يذكر ذلك في إحيائه -الذي كتبه ليرسم فيه الطريق لأهل الورع والتقوى، والسالكين طريق الجنة- بعض آداب الجماع فيقول: (يستحب أن يبدأ باسم الله تعالىو الدعاء . قال ﷺ: "لو أن أحدكم إذا أتـــى أهله قال: اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا. فإن كان بينهما ولد، لم يضره الشيطان". (وليغط نفسه وأهله بثوب... وليقدم التلطف بـــالكلام والتقبـــيل. قال ﷺ : "لا يقعن أحدكم على امرأته، كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول. قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام". وقـــال: "ثلاث من العجز في الرجل.. وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصـــيبها (أي يجامعها) قبل أن يحدثها ويؤانسها ويضاجعها فيقضي حاجته منها، قبل أن تقضي حاجتها منه". قال الغزالي: (ثم إذا قضى وطره فليتمهل علـــى أهلـــه حتى تقضي هي أيضا نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر، فيهيج شهوتها، ثم القعود عنها إيذاء لها. والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر مهما كان الزوج سابقا إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألذ عندها ولا يشـــتغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحي). وبعد الغزالي، نجد الإمام السلفي الورع التقي أبا عبد الله بن القيم يذكر في كتابه "زاد المعاد في هدي خير العباد" هديه ﷺ في الجماع. ولا يجد في ذكر ذلك حرجا دينيا، ولا عيبا

أخلاقياً، ولا نقصاً اجتماعياً كما قد يفهم بعض الناس في عصرنا، ومن عباراته:

"أمـــا الجمـــاع والباءة فكان هديه فيه أكمل هدى، يحفظ به الصحة، ويتم به اللـــذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها. فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور، هي مقاصده الأصلية:

أحدهمـــا: حفـــظ النســـل، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن.

والثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة. وهذه وحدها هي الفائدة التي في الجنة.

قـــال: ومـــن مـــنافعه: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحـــرام، وتحصـــيل ذلـــك للمرأة، فهو ينفع نفسه، في دنياه وأخراه، وينفع المـــرأة. ولذلك كان ﷺ يتعاهده ويحبه، ويقول: حبب إلي من دنياكم النساء والطيب..

وفي كتاب الزهد للإمام أحمد في هذا الحديث زيادة لطيفة وهي: "أصبر عن الطعام والشراب ولا أصبر عنهن". وحث أمته على التزويج فقال: "تزوجوا فإنـــي مكاثر بكم الأمم." وقال: "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة

فليـــتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج.."، ولما تزوج جابر ثيبا قال له: "هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك".

ثـم قـــال الإمام ابن القيم: "ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها. وكان رسول الله ﷺ يلاعب أهله، ويقبلها. وروى أبو داود: "أنه ﷺ كان يقبل عائشة ويمص لسانها" ويذكر عن جابر بن عبد الله قال: "نهى رسول الله ﷺ عن المواقعة قبل المداعبة" وهذا كله يدلنا على أن فقهـــاء الإسلام لم يكونوا "رجعيين" ولا "متزمتين" في معالجة هذه القضايا، بـــل كـــانوا بتعبير عصرنا "تقدميين" واقعيين. وخلاصة القول: إن الإسلام عنى بتنظيم الناحية الجنسية بين الزوجين، ولم يهملها حتى إن القرآن الكريم ذكرها في موضعين من سورة البقرة التي عنيت بشئون الأسرة:

أحدهمـــا: في أثناء آيات الصيام وما يتعلق به حيث يقول تعالى: (أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم، هن لباس لكم، وأنتم لباس لهن، علم الله أنكم تخـــتانون أنفسكم، فتاب عليكم وعفا عنكم، فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم، وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر، ثم أتموا الصيام إلى الليل، ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد، تلـــك حـــدود الله فلا تقربوها). وليس هناك أجمل ولا أبلغ ولا أصدق من التعبير عن الصلة بين الزوجين من قوله تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهـــن) بكـــل مـــا توجبه عبارة "اللباس" من معاني الستر والوقاية والدفء والملاصقة والزينة والجمال.

الثانـــي: قوله تعالى: (ويسألونك عن المحيض، قل هو أذى فاعتزلوا النساء فـــي المحـــيض ولا تقربوهن حتى يطهرن، فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله، إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين، نساؤكم حرث لكم، فأتوا حـــرثكم أنى شئتم، وقدموا لأنفسكم، واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه، وبشر المؤمنين). وقد جاءت الأحاديث النبوية تفسر الاعتزال في الآية الأولى بأنه اجتناب الجماع فقط دون ما عداه من القبلة والمعانقة والمباشرة ونحوها من ألوان الاستمتاع، كما تفسر معنى (أنى شئتم) بأن المراد: على أي وضع أو أي كيفية اخترتموها مادام في موضع الحرث، وهو القبل كما أشارت الآية الكـــريمة. وليس هناك عناية بهذا الأمر أكثر من أن يذكر قصدا في دستور الإسلام وهو القرآن الكريم.

القوة الجنسية

مـــا هـــي القـــوة الجنسية للرجل؟ وما هي مقوماتها؟ سؤال مهم يجب قبل الإجابـــة علـــيه أن نوضح مقدمات لابد منها، فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف التي يؤديها جسم الإنسان، ولابد لكي يؤديها على الوجه الأكمل أن تـــتوافر عـــدة عناصر معينة لابد أن تكون الخصيتان في حالة طبيعية، من حيث التركيب، ومن حيث إفراز المنى، وهو السائل المنوي الذي يؤدى إلى حـــدوث الإنجـــاب وهرمون الخصية هو أهم الهرمونات التي تسيطر على القـــوة الجنسية للرجل، إن هذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة في الخصيتين، فـــإذا قـــل أو أنعدم قلت بالتالي أو انعدمت القوة الجنسية ، ولذلك فإن أهم

عنصـــر من عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون بطريقة طبيعية يجب أن يحدث الانتصاب بطريقة طبيعية كذلك.

كيف يحدث الانتصاب

إن الجهـــاز العصـــبي هـــو الـــذى يســـيطر على النشاط ا الجنسى مثلما يســـيطر علــــى أى نشاط آخر بالجسم، وفى هذا الجهاز مركزان الأول فى المـــخ والـــثانى فى الجزء القطنى من النخاع الشوكى وعندما يثار الرجل ترتســـم صـــورة الإثارة فى المخ ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنســـى فـــيه ، ويترتـــب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، التى ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تفتح وتمتلىء بالدم فيحدث الانتصاب هناك إلى جانب هـــذه الوظـــائف عوامل أخرى مساعدة، وهي عوامل هامة وضرورية في تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها نوع الغذاء الذى يتناوله الشخص، بكل ما يحـــتاجه مـــن عناصـــر الطاقة والبناء ، فالجسم السليم النشيط يؤدى كافة وظائفـــه بطـــريقة ســـليمة وصحية، والطعام هو الوقود اللازم للجسم كله ولإتمـــام تأديـــة الوظائف الضرورية ومنها بالطبع النشاط الجنسى وهناك أيضـــا العـــامل النفسى، وهو عامل مهم فى القوة الجنسية للرجل فلابد أن يكـــون هـــناك حـــب بين الزوج وزوجته، وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما والمعروف والملاحظ أن المشاكل النفسية والاجتماعية تعوق أداء الـــرجل لـــدوره المنوط به وتؤثر على قدرته الجنسية يضاف إلى ذلك عـــامل الوراثـــة، فإن الشخص يرث من صفات والديه الجسمية والعضوية

صـــفاتهما الجنســـية من حيث التركيب والقدرة على الأداء والبيئة لها أثر واضــــح لا يقل أهمية عما سبق، فالتربية الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بـــر الأمان ، فإن الانفتاح أو الانغلاق بالنسبة للجنس وتعبير المجتمع عنه، وتناول المجتمع له تؤثر في تكوين المعرفة الجنسية ، فقد يؤدى الكبت إلى انفـــلات العـــيار، بيـــنما تؤدى التربية والمعرفة الجنسية في حدود الآداب والشرع إلى أن يكون كل شيء طبيعياً وآمناً.

لا صلة بين القوة الجنسية والإنجاب

تخـــتلف القـــدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الانجاب، فا لمقدرة الجنسية كما أسلفنا ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإنجاب لعوامل أخرى منها أن تكون الحيوانات المنوية للـــرجل ســـليمة وحـــية وفـــي حالة طبيعية، ولها نسبة معينة حتى يحدث الاخصاب ، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها في المرأة (الزوجة) كسلامة الرحم والتبويض إلخ .. من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإنجـــاب، فـــإن هـــناك أشخاصـــا يتمـــتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإنجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف في قدرته الجنســـية الإنجاب كما انه لا صلة بين كبر أو صغر العضو الذكري وبين القوة الجنسية.

الضعف الجنسي

أولا: أسباب نفسية

وهى أسباب متعددة، ولكن أهمهما الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئا عن الجنس يعانون من ضعف جنسي، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية والإصابة بالصدمات النفسية تؤدى إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبي يؤدى إلى نفس النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السحر الذي يمنع الرجل من إتيان زوجته) دورا هاما في هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف، وأنه سيفشل في ممارسة الجنس، إلخ، لا يمكنه من أداء العملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعية والمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما يسبب التوتر والقلق تؤدى إلى عدم تمام القدرة الجنسية وبصفة عامة فإن الأداء الجنسي الجيد لابد أن يصاحبه استقرار نفسي وهدوء بال وطمأنينة وثقة بالنفس الإحباط الناتج عن الإصابة بمرض مزمن والخوف من الموت، أو وجود عيوب خلقية معينة يتشكك معها الزوج في قدرته، تؤثر بالضرورة في أدائه الجنسي وكذلك الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل فى ممارسة الجنس بالذات لليلة الزفاف مع الخجل وعدم الثقة بالنفس من أكثر الأسباب شيوعا للضعف الجنسي، مع ما يصاحبهما من الرهبة من ليلة الزفاف وما سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التي تتردد عن ليلة الزفاف وفشل هذا أو ذاك في الجماع والعروس في ليلة الزفاف لها دور مهم فى

هــذا الموضوع، فإن الزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسي نتيجة الخجل مــن روجــته أو خوفه الشديد عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المــبالغ فــيه لــيلة ا لــزفا فكل هذا يدخل في الأسباب النفسية التي تسبب الضعف الجنسي وعلى الزوجة في مثل هذه الحالة أن تخفف من وطأة هذا الموقــف النفســي العصــيب على زوجها، فلا تعايره بفشله، ولا تظهر له امتــناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تشجعه وتساعده بتهدئة أعصابه ومبادلته الحب والمشاعر الطيبة، ولا تكون ســلبية أثناء الجماع، بل عليها أن تثيره وتلهب عواطفه ومشاعره، بدلا من أن تصــده وتمتــنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من الجليد أو الخشب فتبدو أمامه وكأنها لا دور لها لا مهمة لها في العملية الجنسية، وتأمل قول النبــي ﷺ لجابــر بن عبد الله " هلا تزوجت بكرا تلاعبها وتلاعبك " قال " تلاعبها وتلاعبك " مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر.

ثانياً أسباب عضوية للضعف الجنسى

إنسداد الأوردة والشرايين المتصلة بعضو التناسلمرض البول السكرىالتهاب الأعصابتضــخم البروســتاتا (التهاب البروستاتا)ارتفاع ضغط الدمأمراض القلــبوجود قصــور فى وظائف الغدة النخامية والجاركلوية أو الخصية أو البنكرياســالأورام أو جود كسور فى منطقة الحوض أو الإصابة بالطلقات النارية، وإصابات الحوادثالإرهاق والإجهاد والهزال الشديد بعض العمليات الجراحية في منطقة الحوض او اصابات العمود الفقرى حقنة البنج النصفي تســبب احــياناً فقداناً في القدرة الجنسية (قد يكون مؤقتاً أو مستديماً)وجود

عـيوب فـي القضيي قرح بعض الأدوية تؤثر فى الأداء الجنسى كالأدوية المضـادة لارتفـاع ضـغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتـئاب ، المخـدرات، والمسـكرات بأنواعهـا تنبـيهات لابـد مـنه لا صـلة بين حجم عضو التناسل وبين الضيعف الجنسى أو القوة الجنسية فان صغر الحجم لا يعنى وجود الضعف، كما أن كبر الحجم لا يعنى القوة لا يوجـد ارتـباط بين هذا او ذاك واللجوء إلى الدهانات الموضعية ومعظمها مخدر لا تضيف إلى القوة الجنسية شيئا، وتأثيرها وقتي ، ومثلها المخدرات والخمور والوصفات التى يعطيها العطار أو غيره لا تؤخذ بأمان كامل فقد يكـون لهـا أضـرار أخرى جانبية أكثر من نفعها ولا توجد أية صلة بين سـرعة القذف والضعف الجنسي، فهما حالتان مختلفتان ولكل منهما علاج مختلف عن الأخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك.

مرض "السكري" والضعف الجنسي :

نظرًا لشهرة مرض "السكري" في التسبب في حدوث الضعف في الانتصاب عند الرجل، فكثيرًا ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفـاع في سكر الدم، ويبدأ المريض ينتقل من عيادة إلى عيادة باحثًا عن عـلاج للضـعف، ولا بد هنا من توضيح أمر، وهو أن بعض الأطباء قد يكونون سببًا في الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يقوم الطبيـب بالسـؤال عـن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص مرض السـكري، وإذا مـا انتقل المريض لطبيب آخر يسأله بدوره السؤال نفسه وهـذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف

صفة من صفات هذا المرض؛ لذلك يجب التوضيح بأنه ليس كل من يصاب بمــرض "السكري" يصاب بضعف جنسي؛ إذ إن هناك بعض الرجال الذين يــنظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضــعف أبدًا. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكري" فهــؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عامًا على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أي ضعف قبل عشر ســنوات مــن الإصــابة بالسكري تكون لسبب آخر مصاحب مثل السنّ أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن مَرْضَى السكري يستجيبون لكل أنواع العــلاج المذكــور لاحقًا وبجرعات أقل من المرضى الآخرين. أما بالنسبة لمادة الفياجرا فتصلح للعلاج في الأيام الأولى من الضعف، ولكنها تفشل في التأثــير بعد ذلك؛ لأنها تحتاج إلى وجود أعصاب سليمة، وهذا ما لا يتوفر مع تقدم السكري، ولكن تبقى الحقن الموضعية تعمل بدون خلل.

❁ الفــياجرا: وهــي الحــبة الزرقاء التي يعرفها الجميع الآن لما صاحب إنــتاجها مــن ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر إذا لم يتم الفحص الــلازم للمــريض قبل تناولها، فلهذه المادة أعراض جانبية مختلفة، ولكنها معظمهــا من النوع المحتمل إلا إذا كان الرجل من مرضى القلب ويتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، ففي هذه الحالة يمنع من تناول الفياجرا منعا باتًا.

۞ اليوهمبيـــن أو الجيـــنزنج الكـــوري الأحمر: وهي مواد ذات فعالية في بعـــض الحـــالات وخاصة في بداية الضعف، وهي آمنة وليس له أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.

۞ الحقن الموضعية: وهي حقن تُعْطَى في نفس القضيب بواسطة حقن ذات سـنّ رفيعة جدًّا مما يجعل تناولها تقريبًا بدون ألم، وفيها تعطى المادة التي تعمل على توسيع الشرايين مباشرة إلى الكهوف الدموية داخل القضيب، مما يوســعها ويســاعد علـى تدفـق الدم اللازم للانتصاب الكامل. وميزة هذه الطـريقة أن حجم المادة المستخدمة صغير جدًّا؛ نظرًا لأنها تعطى مباشرة فـي المـنطقة المطلوبة، وإذا ما تسربت للجسم فليس لها تأثير يذكر بعكس المـواد التـي تؤخـذ عن طريق الفم فإن تركيزها في كل الأنسجة يكون متساويًا مما يجعل آثارها الجانبية كثيرة. العيب الوحيد في هذه الطريقة هي كونها حقنة، وكما هو معروف فإن الرجال لا يفضلون الحقن كدواء. وهناك مـواد مخـتلفة تُعْطَـى عـن طـريق هذه الحقن أشهرها مادة البابافرين والفينتولميـن والبروستاجلاندين، ودائمًا ما يستخدم الأطباء خليطًا من هذه المـواد جمـيعها. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن إبر الحقن الموضعية هي أقوى وأنجع طريقة لحدوث الانتصاب. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن الطبيـب يقوم بوصف الحقنة واختبار الجرعة المناسبة، ومن ثَمَّ يقوم بتعليم المـريض كيف يتعامل مع الحقنة بنفسه وكم مرة مسموح بها أسبوعيًّا، وقد نحـتاج إلى تعليم الزوجة ذلك الأمر إذا كان الرجل بدينًا أو إذا كان بصره ضـعيفًا أو أسبابًا أخرى تعيق أن يقوم المريض بإعطاء نفسه بنفسه. وهذ

أيضـًـا يجب التوضيح أن عملية إعطاء الحقنة الذاتية سهلة، ولا يحتاج من المريض إلا للمحاولة الأولى ليعرف أنها بسيطة وسهلة.

❁ تحامــيل صـــغيرة تعطى عبر مجرى البول: وهي تعمل عمل الحقنة، ولكــن تنتشــر إلى الكهوف الدموية من خلال الامتصاص وليس من خلال الحقــن المباشر. ميزتها أنها سهلة الاستخدام، ولكنها غالية الثمن وضعيفة القدرة نسبيًّا.

❁ الأجهــزة المســاعدة: وهــي تســتخدم في حالة فشل الوسائل الأخرى ونحــتاجها في الحالات المُهْمَلَة التي أهمل صاحبها علاج نفسه مدة طويلة، وهــي قلــيلاً ما نحتاجها؛ لأن الحقن الموضعية قد حلَّت مكانها لما لها من نسبة نجاح عالية تفوق ٩٩%. يتم تركيب الجهاز المساعد عن طريق عملية جراحــية، ومــنه أنواع مختلفة أفضلها أبسطها؛ وذلك لتقليل فرصة عطل الجهــاز، ولكــن لهــذه الأجهزة مشاكل مختلفة وقد تكون خطيرة؛ لذلك لا نستخدمها إلا إذا فشلت كل الوسائل الأخرى.

فــي حالة وجود خلل في الهرمونات المسؤولة عن عملية الانتصاب يكون العلاج بتعديل هذا الخلل.

في حالة تناول الأدوية التي لها تأثير سلبي على الانتصاب فمن الضروري ســؤال الطبيــب عن بدائل لهذه الأدوية بحيث لا يكون لها مثل هذا التأثير الســلبي أو إيقافهــا إن أمكن، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا فإن الحقن الموضعية تكون أفضل علاج.

الحـــالات التـــي تتـــناول أدوية مهدئة مثل حالات الصرع أو ما شابه من حـــالات، فغالـــبًا ما تبدأ مثل هذه العلاجات في سن مبكرة أي قبل الزواج وحـــبذا لو انتبه الآباء إلى أن الأبناء في مثل هذه الحالات لديهم مشكلة في تأســـيس أســـرة، وعليهم ألا يشعروا بأنهم قد قصَّروا في حق أبنائهم بعدم دفعهم للزواج، ولكن إذا تَمَّ شفاء الحالة وتوقف العلاج فهنا لا توجد مشكلة وســـوف يعود الشاب إلى وضعه الطبيعي الذي لا يحتاج معه إلى مساعدة. أمـــا الأزواج الذيـــن يصابون بمثل هذه الأمراض بعد الزواج فلا مانع من اســـتخدام الحقـــن الموضعية بعد التأكد من عدم وجود خلل في الهرمونات وخاصـــــة هـــــرمون الحليـــــب (البرولاكتيـــــن). البروســـــتاتا هـــي غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي (حوالي ١ ملم). هذه الغدة من الأعضاء التي يَكْمُن فيها الالتهاب ويستوطن لمـــدة طويلـــة جدًّا، وقد يكون العلاج من هذا الالتهاب مستحيلاً في بعض الأحـــيان. يصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغاراً وكبارًا، وقد يكون الالـــتهاب شـــديدًا بحيث يشكو المريض من أعراض مختلفة مثل الألم أثناء التـــبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه وخاصة ليلاً، وقد لا يظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة. ولا يوجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شـــديد مصـــاحب لعملية الانتصاب، مما يؤدي إلى تراجع الانتصاب بسبب وجـــود هـــذا الألم الحادّ؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التي تربط بين الـــتهاب البروســـتاتا والضـــعف الجنســـي وخاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض شديدة. ومن الواجب ذكره في هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص

يصابون بالضعف الجنسي الناتج عن القلق إذا أحسَّ بأن شيئًا ما غير عادي في منطقة الأعضاء التناسلية .

علاج الضعف الجنسي الناتج عن التوتر والقلق

يضم هذا الباب مجموعة كبيرة من الحالات تختلف في السبب الذي أدى إلى التوتر، وتشمل فيما تشمل العجز الجنسي ليلة الزفاف إضافة إلى النماذج المختلفة التي ذكرت في هذا المقام.

ويكون العلاج بالشرح والتوضيح حتى يطمئن المريض لطبيعة السبب، وقد نحتاج إلى استخدام بعض الأدوية المهدئة، وأحيانًا نحتاج إلى الحقن الموضعية لما لها من أثر فعّال يعيد الثقة للرجل.

العلاج بالأعشاب الطبية

لقـد كـان الإنســان الأول يلتمس البرء والشفاء في الأعشاب ، وكان جل اعتماده على الحدس والتخمين والتجربة والخطأ، فإما شفاء وإما فناء.

ثـم علـم الله سـبحانه وتعالى الإنسان ما لم يعلم، فكان للقدماء المصريين وللعرب أكبر جولة عرفها التاريخ في ميدان النباتات الطبية.

ولايســمح المجال بسرد تاريخ استعمال هذه الأعشاب في العلاج، ولكن لا يمكن أن أمضي في حديثي عنها دون تحية لمراكب حتشبسوت التي جابت الأرض بحـثا عـن هـذه الـثروة، وتحية لعهد الرشيد وهو عهد التأليف والتجديد، يوم أسست دار الحكمة، وترجمت المصنفات اليونانية والسريانية والفارسية والهندية وتحية للطبري صاحب فردوس الحكمة، والرازي الذي درس الطـب اليوناني دراسة متعمقة وله مؤلفاته في الطب الإكلينيكي ومن أشهر تلاميذه علي بن العباسي (توفى ٩٤٤ م) وله مؤلفات في الطب تتميز بأنها أوضح من كتب ابقراط وأقل إطنابا من كتب جالينوس.

وتحـية لابـن سينا الذي تميز عن من سواه بما لم يتميز به غيره، فقد كان أول من مزج الطب بالفلسفة في بوتقة واحدة، فكان في طبه فلسفة، ولفلسفته طب، وبذلك كان يفضل على الأطباء بأنه كان فيلسوفا ممتازا، ويفضل على الفلاسفة بأنه كان طبيباً ممتازا.

وأخـــيرا وليس آخرا تحية لابن البيطار وداود الإنطاكي اللذين لهما مراجع وصـــفت أكثر من ثلاثة آلاف عشب طبي وصفا دقيقا منها حوالي ١٢٠٠ صـــنف لم يسبق لغيرهما وصفها، ومما يجدر ذكره وتسجيله أن اسم داود الإنطاكـــي وابن البيطار يرد تقريباً، في كل رسالة من رسالات الماجستير والدكتوراه في العقاقير كمرجع له قيمته العلمية.

وأســتطيع أن أقــول إن العــرب أمــاطوا اللثام عن كثير من أسرار هذه الأعشــاب الطبــية، وبذلك تهاوت أعمدة الغموض والحدس والتخمين لتحل محلها حقائق العلوم والتكنولوجيا الحديثة.

ومنذ أن اكتشف المجهر إلى اليوم ونحن نتعلم الجديد عن هذه النباتات وعما تحويــه مــن جواهــر وعناصر فعالة ويكفي أن أشير إلى أن أحد العلماء العالميين قال في مقدمة أحد أبحاثه عن النباتات الطبية " لو أن هناك علاجا فعــالا للسرطان بأنواعه سيكون مركبا كامنا في نبات أو في كائن حي من الأحياء الدقيقة "يعني (الفطريات).

ونعــيش الــيوم صحوة عالمية تتجه شطر الأعشاب الطبية فقد شكلت لجنة بمــنظمة الصــحة العالمــية من خبراء في هذا المجال لدراسة مستقبل هذه الأعشاب في الطب العلاجي (وأنا أشرف أن أكون عضوا بهذه اللجنة).

واهــتمام منظمة الصحة العالمية نبع من واقع وليس من تكهن، ذلك بعد ما أثبتــته الأبحــاث العلمــية من أن كثيرا من هذه الأعشاب تحوي مركبات علاجية هامة وكثيرا ما يصعب أو يستحيل محاكاتها أو تركيبها معمليا. هذا

بالإضـــافة إلى أن كثيرا من المركبات العلاجية المركبة معمليا ما يثبت أن لها تأثيرات جانبية قد تصل إلى حد الخطورة.

وفي الولايات، المتحدة يوجد مراكز أبحاث كثيرة تهتم بجمع المعلومات عن هذه الأعشاب وتوفد علماءها إلى كثير من الدول الأفريقية لإجراء عمليات مســح للنباتات الطبية التي تنمو في هذه البقاع لدراستها وفصل عناصرها الفعالة.

ومرة أخرى- ومن سبيل التحدث بنعمة الله- أقول إن الله سبحانه وتعالى قد من على الشرق العربي بمملكة نباتية ربما لا مثيل لها في العالم وبيئة تشكل تباينا يلائم جميع أنواع وفصائل النباتات، فامتداد الوطن العربي من حوض البحر الأبيض المعتدل المناخ إلى حدود جنوبية حارة المناخ (السودان) إلى حــدود شمالية شرقية باردة المناخ يعتبر تكاملا فسيولوجيا طبيعيا لا يتوفر في كثير من دول العالم.

والآن أســوق، بعض الأمثلة من الأعشاب الطبية التي كانت منذ عشر إلى عشرين سنة ينظر إليها على أنها أعشاب برية لا قيمة لها وأثبتت الأبحاث احــتواءها على عناصر علاجية هامة، تم تصنيعها وإنتاجها كمستحضرات علاجية في السوق الدوائي المحلي والعالمي.

(١) الدمسيسة Ambrosia maritima

وصـــفها ابن البيطار وصفا دقيقا وذكر أن مغلي هذا العشب يفيد في الآلام المعديـــة المصـــحوبة بالتقلص. وقد تمكنا في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة وعلـــى مدى خمسة عشر عاما من فصل أكثر من أربعة مركبات، وتعرفنا على صفاتها الفيزيائية والكيميائية والتركيب الكيميائي وتأثيرها على أجهزة الجســم المخـــتلفة وعلـــى الجرعة الفعالة، وتبين أن لها تأثيراً رخوياً على العضـــلات وهـــي الآن تستعمل في علاج المغص الكلوي وتم تصنيعها في أحد مصانع الأدوية في مصر (تستعمل على هيئة حبوب وشايات) .

(٣)الخلة:

(١) الخلة البلدي Ammi visnaga

ورد وصفها في كتب ابن سينا وابن البيطار وذكر كلاهما أن مرارتها شديدة ولها فائدة كبيرة في علاج المغص الشديد.

أثبـــت المرحوم أ. د. إبراهيم رجب فهمي وتلاميذه في كلية الصيدلة جامعة القاهـــرة (١٩٤٢) احـــتواء ثمـــار هذا النبات على مركبات مرة تم فصلها والتعرف على تركيبها الكيميائي وأطلق على العنصر الفعال اسم خلين.

وأثبتـــت الـــتجارب الإكلينيكـــية التـــي قام بها المرحوم أ. د. محمد قناوي وآخـــرون (١٩٤٥) بكلـــية الطـــب أن هذا المركب يفيد في علاج الذبحة الصـــدرية والمغص الكلوي والربو وتم تصنيعه في إحدى شركات الأدوية

فـــي مصر ويستعمل كحقن وريدية في حالات المغص الكلوي الحاد، وعلى هيئة حبوب في علاج الذبحة الصدرية والربو الشعبي.

ومـــازال مركب الخلين ومشتقاته إلى الآن في أكثر من دولة من دول العالم الشرقي والغربي.

(ب) الخلة الشيطاني Ammi majus

ظل هذا الشعب زمنا طويلا مهملا كمصدر علاجي، وينظر إليه أو يعتبره علماء العقاقير جنسا من جنس نبات الخلة الذي ينمو بريا في كثير من المناطق في الوطن العربي.

ومـــنذ أكـــثر، من نصف قرن اهتم العالم إبراهيم رجب فهمي بما ورد في كـــتاب مفـــردات ابـــن البيطار عن هذا النبات وهو أن منقوعه في الليمون وزيـــت السمســـم يفيد في علاج الأمراض الجلدية المصحوبة ببقع بيضاء (تبيـــن بعـــد ذلـــك أن المرض المقصود بهذا الوصف هو مرض " البهاق Leucoderma وفـــي عـــام ١٩٤٩ تمكن العالم المصري وتلاميذه من فصـــل عدة مركبات تابعة لمجموعة (الكومارين) **أطلق على أهمها مركب** أمويدين، وأميدين.

ثم أثبتت التجارب الإكلينيكية التي قام بها المرحوم أ. د. عبد العزيز الجمال ومن بعده أ. د. عبد المنعم المفتي (قسم الأمراض الجلدية بكلية الطب) أن المركبات المذكورة تعالج مرض البهاق بنجاح كبير.

وقـــد قـــام عـــالم بريطانـــي بدراســـة ميكانيكـــية الفعالية لهذه المركبات mechanism of action، واســـتنتج أن مركب amoidin يتفاعل مع الأشعة فوق البنفسجية تفاعلا كيماضوئيا reaction photochemical بحيـــث ينـــتج مـــنه مركـــب جديد ينتج عنه تكوين المادة الملونة للجلد في المـــناطق المصابة واستعمل الباحثون في هذا البحث مركبات أمويدين مشع radioactive .

ويفســـر هـــذا البحـــث ما أشار إليه ابن البيطار بضرورة تعريض الجزء المصاب بالبهاق إلى أشعة الشمس بعد دهانه بالمنقوع.

(٣) الصبار: vera Aloe

ربما لا يخلو كتاب أو مرجع من المراجع العربية القديمة من وصف هذا النبات وأنه يفيد في أمراض الجلد والمعدة.

وقـــد أثبتت الأبحاث الحديثة في أكثر من جامعات مصر والعالم العربي أن العصارة التي بأوراق هذا النبات تحتوي على مركبات فينولية من مجموعة " الكينون "anthra quinones تفيد وتساعد على التئام قرح المعدة وقرح القرنية.

ولقـــد تـــم فصل هذه المركبات على هيئة نقية من عصارة الأوراق كما تم تصـــنيعها على هيئة مراهم للجلد والعين وحبوب تستعمل في علاج قرحة المعدة.

(ع) العرقسوس Glycerhyza glabra

لقد عرف القدماء المصريون والرومان والعرب هذا النبات وورد وصفه في كثير من المراجع القديمة، وأن منقوعه المخمر يفيد في حالات القيء والتهيج المعدي.

وفي عام (١٩٥٥- ١٩٦٠) تم فصل مركب سيترويدي أطلق عليه اسم حمض الجلسرهيزيك glycerrhysic acid من جذور نبات العرقسوس وقد تبين أن هذا الحمض يشبه في بنيته الكيميائية مركب الكورتيزون المعروف إلا أنه يتميز عنه بخلوه تماما من الآثار الجانبية المعروفه عن التداوي بالكورتيزون خصوصا لمدة طويلة.

ويستعمل الآن العرقسوس لتحضير مستحضرات صيدلية مختلفة تفيد في علاج قرحة المعدة، القيء الذي يصاحب الحمل، الحموضة المعدية، وقد أعطت هذه المستحضرات نتائج مشجعة جدا وتجرى الآن دراسات جدية لزراعة نبات العرقسوس وفصل حمض الجلسرهيزيك وتصنيعه دوائيا.

(٥) حبة البركة Nigella sativa

ووصـــفها ابن البيطار والرازي وذكرا أنها تفيد في علاج بعض الأمراض الصـــدرية. تمكـــن المرحوم أ. د. زكريا فؤاد أحمد (١٩٤٩) وتلاميذه في المركز القومي للبحوث من فصل مركب أطلق عليه اسم Nigellone من الزيـــت الدهنـــي بـــبذور هذا النبات والذي يفيد في التهابات الرئة والربو ويستعمل على هيئة نقط.

(٦) الحنة: Lausonia

وصـــفها القدماء المصريون والعرب وذكروا أن عجينتها المخمرة تفيد في علاج الأمراض الجلدية المزمنة، وتم أخيرا فصل أكثر من خمسة مركبات (١٩٥٥- ١٩٦٠) تبيـــن أن لبعضها صفات المضادات الحيوية، وأنها تفيد في علاج مرض التينيا المعروف.

(٧) نبات حلف البر Cymbopogon proximus

وهـــو نـــبات معمـــر ينمو في المناطق الجبلية وفي صحراء مصر وعلى شواطئ البحر الأحمر.

ويســـتعمله البدو في الصحراء على هيئة مغلى في أمراض الكلى والمسالك البولـــية وقـــد تم دراسة عناصره الفعاله في كان من كلية الطب، والمركز القومـــي للـــبحوث فـــي مصـــر، وفصل منه مركب تربيني من مجموعة

sesquiterpine (فصلت من الزيت العطري ، وأطلق عليها اسم proximol. وقد تم دراسة تأثير هذا المركب على الجسم وتبين أن له تأثيراً رخوياً على العضلات وخصوصا الحالب، مما جعله مفيدا في حالات المغص الكلوي وحصوة الكلى. ويتميز هذا المركب بأنه آمن وليس له تأثيرات جانبية في حدود الجرعة الطبية المعالجة حتى لو استمر العلاج مدة طويلة نسبيا. وقد تم تصنيعه في إحدى شركات الأدوية المصرية.

وأود أن أؤكد أن ما أوردته من أمثلة لنباتات طبية تستعمل في علاج بعض الأمراض ليس على الأطلاق حصرا جامعا لما يمكن استعماله من هذه الأعشاب في مجال العلاج، وإنما هو على سبيل الاختيار من قائمة طويلة تزخر بها مراجع العقاقير النباتية والتي تم تصنيعها بالفعل. هذا بالإضافة إلى أن نجاح العلاج بهذه الأعشاب **التي سقتها على سبيل المثال لا الحصر، يضع أمامنا سؤالا على جانب كبير من الأهمية وهو:**

ما هو مستقبل العلاج بهذه الأعشاب ؟ والى أي مدى يجدر بعلماء العقاقير أن يولوا أبحاثهم شطر الكشف عن الصفات العلاجية لمحتويات هذه الأعشاب؟

إذ تبين وبصفة قاطعة أن كثيرا من هذه الأعشاب تحتوي على مركبات علاجية لم تكن معروفة وليس لها بديل في المركبات المركبة معمليا.. وثمة مميزة أخرى وعلى جانب كبير من الأهمية هي أن المركبات التي من أصل طبيعي تتميز بأنها آمنة وخالية في معظم الحالات من الآثار الجانبية.

وثمـــة هـــدف آخر يدعونا، بل ويملي علينا الاهتمام بدراسة هذه الأعشاب والـــتعرف على مكوناتها الفعالة هو أن كثيرا منها يمكن أن يفصل مركبات تعتـــبر خامـــات أولـــية تصلح أن تكون خطوة أولى في تحضير مركبات علاجـــية ذات أهمـــية طبية كبيرة، وبذلك نوفر الجهد والوقت مثل تحضير مركـــب الكورتـــيزون مـــن السولاســـيدين (المفصول من نبات السولانم) وتحضـــير الهرمونات الجنسية من المركباتِ الصابونية الموجودة في كثير من الأعشاب، وتحضير فيتامين "أ" من الدهيد السترال والسترونيلال citral and citronellal .

الحبة السوداء (حبة البركة)

يقول ﷺ :"عليكم بهذه الحبة السوداء.. فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام)) رواه البخاري

الأمراض التي تعالجها الحبة السوداء

۞ لتساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السواء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

۞ للصداع:

يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

۞ للأرق:

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. واعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

❁ للقمل وبيضه:

تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان .. والله تعالى يحب التوابين، ويحب المتطهرين.

❁ للدوخة وآلام الأذن:

قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

❁ للقراع والثعلبة:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمد عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

❁ للقوباء:

تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدرة الله.

❁ **لأمراض النساء والولادة:**

من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء لكي لا يلجأن إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

❁ **للأسنان وآلام اللوز والحنجرة:**

مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يومياً والادهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة من الداخل. ❁ لأمراض الغدد واضطراباتها:

يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن فى عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى ان الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيمن.

❁ **لحب الشباب:**

تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه مساء وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.. وياحبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

۞ لكل الأمراض الجلدية:

يؤخـذ زيـت الحـبة السـوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متسـاوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيدا، وقبل الدهـن يمسـح الجزء المصاب بقطة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهـن مـن ذلـك يومياً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

۞ للثأليل:(الدمامل):

تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان الثأليل صباحاً ومساء لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله.

يدهن بورق نبات الرجلة (فركاً) بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).

۞ للبهاق والبرص:

يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف (يباع فـي محـلات العطارة)، يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الـذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الميلانين للجلـد.. وتكرر هذه العملية يوميا لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح وتعرض للشمس في النهار.

۞ لضياء الوجه وجماله:

تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلا ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم.

لسرعة التئام الكسر:

شـــوربة عـــدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الـــناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يوماً بعد يوم، وتدلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يومياً.

للكدمات و الرضوض:

تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتياً، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.

للروماتيزم:

يســـخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكاً قوياً وكأنك تدلـــك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرماً منه ورحمة.

للسكر:

تؤخـــذ الحـــبة الســـوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبـــيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومـــن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلـــط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.

❁ لارتفاع ضغط الدم:

كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك "بقطرات من دهن الحبة السوداء، وياحبذا لـــو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مـــرة وبكرم الله سبحانه سترى كل صحة وعافية.. وأبشر ولا تيأس أبدا.. فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.

❁ لإذابة الكوليسترول في الدم:

يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل فإنه من لطائفه سبحانه وتعالى بدل شق الصدور والهلاك.

❁ للإلتهابات الكلوية:

تصـــنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع علـــى الجهـــة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملعقة حبة سوداء يومياً على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الالتهاب بعون الله وعافيته.

❁ لتفتيت الحصوة وطردها:

تؤخـــذ الحبة السوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثـــلاث حـــبات ثـــوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يومياً.. وياحبذا لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

❁ لعسر التبول:

يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يومياً قبل النوم.

لمنع التبول اللاإرادي:

نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء، ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

الاستسقاء:

توضـــع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شاشـــة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحا ومساء لمـــدة أســـبوع، ولـــيجرب المبتلى.. ولسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.

لالتهابات الكبد:

هذا أمر يحتاج إلى صبر.. ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء- بإذن الله- إلا الفـــرج.. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة مـــن الصبر السقرطي، ويعجنا في عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

للحمى الشوكية:

يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساء ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

للمرارة وحصوتها:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربى، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساء، ثم يكرر ذلك

يومياً حتى يحمر الوجه فتتلاشى كل تقلصات المرارة إن شاء الله فتحمد الله على نعمه التي لا تحصى ولا تعد.

۞ للطحال:

توضـــع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء فـــي زيت الزيتون بعد تسخينها مساء، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط فيحمد الله.

۞ لكل أمراض الصدر والبرد:

توضـــع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضع على نار حتى يحدث التبخر ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطـــاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يومياً مع شرب مغلي الزعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساء.

۞ للقلب والدورة الدموية:

كـــن علـــى ثقة في كلام رسول الله ﷺ ، لأن هذا من مقتضيات الإيمان.. فحينما يخبرنا ﷺ بأن الحبة السوداء شفاء لكل داء فلابد وأن تكون بلا أدنى شـــك شفاء لكل الأمراض التي يبتلى بها الإنسان.. فمريض القلب لا ييأس مـــن رحمـــة الله، وما عليه إلا أن يكثر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشرباً وفي أي وقت.

۞ للمغص المعوي:

يغلى اليَنسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل (قليلاً) ثم توضع سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السوداء. وخلال دقائق سيزول الألم فوراً بإذن الله تعالى وعافيته.

۞ للإسهال:

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

۞ للطراش:

تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً، وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى يتوقف الطراش والغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

۞ للغازات والتقلصات:

تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع.

۞ للحموضة:

قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل نحل أو سكر نبات، وبعدها تنتهي الحموضة بإذن الله تعالى وكأنها لم تكن.

۞ للقولون:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدر ملعقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها ويشرب فإنه عجيب الأثر في القضاء على آلام

القولون، وينشطه، ويريح أعصابه ليستريح المريض تماماً إن شاء الله تعالى.

❁ لأمراض العيون:

تدهـــن الأصــــداغ بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل الـــنوم، مـــع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

❁ للأميبيا:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ مـــن عصــــير الطمـــاطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أســـبوعين متتابعيـــن ولسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى.

❁ للبلهارسيا:

تؤكـــل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساء ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلهـــا، مع الدهان بالحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، ولسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطاً.

❁ لطرد الديدان:

إعـــداد ملعقـــة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعـــض الـــبهارات، وعشـــر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحـــتويات على طريقة الساندوتش وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

❁ للعقم:

ثلاثـــة أشياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساء معجونة في نصف كـــوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.

۞ للبروستاتا:

يدهـــن أســـفل الظهر بدهن الحبة السوداء، ويدهن أسفل الخصيتين، بتدليك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة، مع ربع ملعقة صغيرة من " المرة " على نصف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يومياً ويتم ذلك في أي وقت.

۞ للربـو:

يستنشـــق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساء مع أخذ سفوف من الحبة الســـوداء صباحاً ومساء قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

۞ للقرحة:

تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل، وملعقة قشر رمـــان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يومياً على الريق يتبعه شـــرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

۞ للسرطان:

يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً، مع أخذ ملعقة بعد كل أكلة من طحيـــن الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر، ويستمر ذلك بانتظام

لمـــدة ثلاثة أشهر جمع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله عز وجل.

۞ للضعف الجنسي:

تؤخـــذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوما بعـــد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد ابن ماجة سنة قوة ابن العشرين بقدرة الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجامع وأنت مجهد، وعليك قبل ذلك:

١- أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.

٢- أن تدعو الله بقولك: (اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني) وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى.

۞ للضعف العام:

تطحـــن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنـــبر المحلول، ويخلط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربى يومياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

۞ لفتح الشهية للطعام:

قـــبل أكـــل الطعام بدقائق تناول ملعقة من الحبة السوداء صغيرة واطحنها بأضراسك، واشرب بعدها فنجان ماء بارد عليه قطرات من الخل، ولسوف تـــرى العجـــب بإذن الله تعالى.. ولكن احذر البطنة، أو إدخال الطعام على الطعام.

❁ **لعلاج الخمول والكسل:**

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يومياً ولمدة عشرة أيام.. بعدها سوف ترى إن شاء الله تعـــالى النشـــاط وانشراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.

❁ **للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ:**

يغلـــى النعناع ويوضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحـــبة الســـوداء، وتشـــربه دافئاً في أي وقت، وتعود عليه بدلاً من الشاي والقهوة.. وسرعان ما تجد قريحة متفتحة وذهناً متقداً بالذكاء ولسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.

❁ **لعلاج الإيدز:**

قال ﷺ : ((وما أعلنوا بالفاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا)).

فـــالإيدز عقوبـــة من السماء، وعلاجها أولاً وأخيراً الإنابة إلى الله تعالى، والأخذ بالأسباب، وذلك بكثرة تناول الحبة السوداء.. والله تعالى بيده العفو والشفاء وحده.

كيف تعد و تركب الأعشاب الطبية

اعلم أن كيفية استعمال الأدوية المفردة أو تدبيرها هى أول ما ينبغى أن يبدأ من ذلك بأن تختار الأدوية المفردة وتستجيدها ولا تستعمل منها إلا أفضلها وأخيرها ثم تتعهدها بأن لا يخا لطها شيء غيرها فتحفظ من التراب والغبار والعفن وغير ذلك . وقد ذكرنا الأدوية اليابسة من الحشائش والبذرر والثمر وغـير ذلك مما يحتاج فيه إلى الدق أو السحق فإن إتفق لك رحا من أرحية الزعفران فينبغي أن تطحنها طحناً دقيقا فإنه أجود ما يعمل بها فإن لم يكن لـك رحـا فدقهـا فى هون حجارة المسن ان أمكن ، وإلا ففى هون نظيف مجلـى دقـا ناعما ثم انخلها بحريرة وأعد دقها وئخلها ثانية ثم أعدها إلى الهـون واسحقها سحقا جيدا حتى تصير مثل الغبار فإن الأدوية إذا فعل بها هـذا الفعـل كانت أبلغ فيما يحتاج من المنفعة . وذلك أن كل ما كان سحقه أنعم كانت استحالته فى المعدة والكبد أسرع . إلا ان (جالينوس) يأمر أن تدق أدوية الجوارشنات المسهلة دقا ليس بالناعم وأنه ان دق ناعما لم يعمل وينـبغى أن يسـحق كـل واحد من أصناف الأدوية مفردا ثم يصحح وزنه الموصوف ثم يخلط بما يراد خلطه . فأما الصموغ فينبغى أن ينظر فإن كان فـى ذلـك الدواء شراب أو غيره من العصارات فينبغى أن تنقع الصموغ بالشـراب أو العصارة حتى تنحل ثم يسحق فى الهون ناعما حتى تستوى أجـزاؤه ويتصـل إن كان ذلك دواء معجونا بالعسل الجيد الصافى الطيب الرائحة الذى إذا أخذت منه بإصبعك لم ينقطع سيلانه ثم يغلى إلى أن ترتفع

رغوته وتنزع الرغوة منه إذا احتيج إلى نزع رغوته ثم يؤخذ لكل واحد من الأدويـــة المدقوقـــة ثلاثة أمثاله من العسل : ان كان الزمان شتاء ، ومثله ونصـــف مـــثله ، ان كـــان الـــزمان صيفا . ثم يلقى العسل على الصموغ المحلولـــة بالشـــراب ويضرب حتى يستوى ثم يذر عليه الأدوية المسحوقة ويضـــربه ويقلـــبه بالة حتى تستوى ويرفعها في إناء من فضة أو آنية من صينى ولا يملأ الإناء بل يكون ناقصا أربع أصابع فإن المعجون ربما غلا وارتفـــع فلا يكون له موضع يتنفس منه فيفسد وربما انكسر الإناء إذا كان ســـخينا بل ينبغى أن يكشف الإناء في كل قليل ليخرج بخار الدواء ويتنفس إلى أن يسكن غليانه.

كيفية عمل الأقراص

وإن أردت أن تعمـــل الدواء أقراصا. فينبغى أن تلقى الدواء المسحوق فى الهـــاون وتصب عليه من الماء أو الشراب أو غيره مما يحتاج أن يعجن به قلـــيلا قليلا ويدق دقا جيدا حتى يلتئم ويستوى ويمكن أن يصلح منه أقراص ثـــم تقرصـــها على قدر ما تحتاج إليه . ثم تجففها فى الظل وتعملها غدوة وعشـــية وتمسحها إلى أن تجف جفافا جيدا وإن كان فيها شىء يدق جيدا ثم يصب عليه من الماء قليلاً قليلا ويحرك بيد الهون ويصفيه بالمنخل الضيق علـــى مهـــل ويأخذ ما بقى فى المنخل ويصب عليه من ذلك الماء ويسحق ناعمـــا ويصـــفيه بالمنخل ويجمعه مع الأول ثم يصب الماء عنه قليلا قليلا ويترك حتى يجف ثم يسحق ويؤخذ منه ما يحتاج إليه من الوزن.

كيفية عمل الحبوب على الأجمال

وإن أردت أن تعمـــل حبوبا مسهلة أو غيرها فينبغى إن كان فيها شيء من الصـــموغ أن تحل تلك الصموغ بالعصارة الموصوفة لذلك الحب أو بالماء الحـــار ويســـحق فـــى الهاون جيدا حتى يلتام ثم يلقي عليه الأدوية اليابسة بالعجين المسحوقة ويدق جيدا حتى يلتام فإنه أوفق لذلك ثم يحبب على مقدار مـــا يحـــتاج اليه ويجفف فى الظل . فأما المسهلة فينغنى أن تطبخ بنار ولا تكـــثر علـــيها النارفتذهـــب قوتها وإن كان فى المطبوخ أفتيمون فلا يمرس ويصفى لئلا تذهب قوته إن وقع فى المطبوخ.

كيفية استعمال الخيار شنبر وكيفية عمل ماء الجبن

خـــيار شنبر لا ينبغى أن تلقيه مع الأدوية المطبوخة لئلا تذهب قوته وكذلك الترنجبين لكى يصفى المطبوخ عليهما ويمرسان ويصفى ثانية .

فأما عمل ماء الجبن فإذا أردت عمله فينبغى أن تأخذ من لبن الماعز وتكون المعـــز ليست قريبة العهد بالولادة ولا بعيدة فإن البعيدة للعهد بالولادة يكون لبنها غليظا قليل المائية والقريبة العهد بالولادة يخالف لبنها المقصود ويلقي اللبـــن فى قدر ، برام) نظيفة جدا ويغلى بنار معتدلة فإذا غلا وفار فليرش عليه السكنجبين الجيد الصنعة ثلث رطل ويمسح رأس القدر بإسفنجة مبلولة بالمـــاء أو بصوفة مبلولة وقتا بعد وقت قبل أن يلقى السكنجبين وينزل عن الـــنار ويـــترك حـــتى يـــبرد ويصـــير فى كيس شفاف حتى تصفو المائية ويؤخذالمـــاء ويغلـــى مـــع مثقال ملح أندرانى وتنزع رغوته ويشرب لمن

يوصف له وإن أردت أن تعمله بلباب القرطم فإذا غلى تدق لباب القرطم دقا ناعما ثم يلقى على اللبن المغلى ويحرك بخشبة من خشب التين أو بأطراف السعف وتفعل به كما فعلت بما قبله وإن أردت أن تعمل بالأنفحة فينبغى إذا أغلـــى اللبـــن أن يضاف نصف درهم أنفحة ليست بالعتيقة بشىء من اللبن ويلقـــى فى القدر ويحرك ثم ينزل به عن النار ويترك حتى يبرد ثم يصفيه على ما وصفت لك.

كيفية عمل الأضمدة

فأمـــا الأضمدة المعمولة بالدهن والشمع فينبغى أن يلقى فى الشتاء على كل عشـــرة دراهم دهن وزن الدرهمين شمع . وفى الصيف وزن ثلاثة دراهم ويـــذوب بالدهـــن ويترك حتى يبرد ويجمد ثم يلقى عليه الأدوية المسحوقة ناعما قليلا قليلا ويضرب حتى يستوى وإن أردت أن تصلح قيروطى فيلقى الشـــمع والدهـــن فى الهون وتلقى عليه العصارات قليلا قليلا ويضرب بآلة الهون حتى يستوى ، وينبغى ان يكون للعشرة من الدهن درهمان من الشمع إلى درهمين ونصف.

كيفية عمل السفوف

السـفوف الممسك المعمول من البذور المحمصة ينبغى أن تحمص فى قدر خزف جديدة أو فى مقلى حجا رة وهو أن يسخن المقلى إسخانا جيدا وينزل له عن النار ويلقى عليه البذور ويقليها حتى تفوح رائحتهاوإياك أن تستقصى قلبها فان ذلك مما يكسرقوتها . وإذا أردت أن تغلى الأهليلج للسفوف فاغليه بماء السفرجل حتى ينشف ثم اقليه بالزيت أو السمن فى قدر نظيف واحذر أن تحرقه.

الأدوية الحجرية

وأمـا الأدويـة الحجرية كالكحل ، والتوتيا ، والمنغنسيا ، وخبث الفضة ، والاقليمـيا .. ومـا شكل ذلك فينبغى أن يحكم دقها ، وتربى بالماء وتسحق سحقاً جيدا ، ثم تجفف . وان أردت تربيتها ببعض العصارات ! فينبغى أن تلقـى العصارة عليها قليلا وتسحق بها الى أن تلين وتصير مثل الغبار فإن العيـن عضـو شريف ،لطيف ، ذكى الحس ، لا يحتمل من الأدوية أدنى خشونة ، وإن فعل به ذلك ازدادات العين مرضا ،وإن كان الدواء فى طبعه نافعـا مثل الشاذنج ، والإقاقيا.. وما أشبه ذلك فينبغى أن يسحق فى الهون ويصـب علـيه من ماء العيون الصافى ، الذى لا يخالطه شىء من الكدر غمره ، ثم يسحق ويصفى قليلا قليلا فى إناء اخر فيرقد بالجرى من الماء ، ثـم يلقى على ما بقى فى الهون ثانية ماء صاف ، ويسحق ، ويصفى قليلا قليلا فى إناء اخر ، يفعل به ذلك مرات ، حتى لا يبقى منه فى الهون شىء

إلا مـــالا يســـحق ثم يغطى الإناء الذى فيه ذلك الماء والدواء ، حتى يصفو
حـــيدا ،ويرســـب جوهـــر الدواء ، فى أسفل الإناء ، ويصفى عنه الماء ،
ويجفف ، ويستعمل فيما يحتاج إليه ، وكذلك يفعل بكل دواء معدنى حجرى

الصموغ

أمـــا الصموغ : فهى أنواع كثيرة وكلها حارة ويابسة إلا أن بعضها يفضل
بعضـــها فى الحرارة ، والخاصية ويزيد وينقص وعلى سبيل المثال فإن (
الصـــمغ العربى) وأجوده الأبيض الصافى وهو ما ألصق الأسنان بعضها
بـــبعض، إذا مضغ فمن خواصه أنه يحبس الطبيعة وينفع من خشونة الحلق
وقصبة الرئة ويكسر من حدة الأدوية ويجفف باعتدال الملح.

أمـــا الملـــح فأنواعـــه كثيرة جدا - وهى يابسة قابضة كلها جلاءة وتختلف
أنواعها بحسب جواهرها وموضعها من تدبيرها . الزاج والزاج مثل الملح
– وأجوده المصرى ويعرف باندماج عيون ذهبية فيه ، وهو لطيف قابض
محرق.

أصول الأدوية

ومــن أصــول الأدويــة التي لها قيمتها في تركيب الأدوية . - الكرفس - وأصــل الــرازيانج (الشــمر) فإن هذه القشور ملطفة ومسخنة ، ومفتحة للســدود ومــدرة للبول . - وأصل الكندر فإنه حار يابس فيه مرارة وحدة وقــبض ويجلــو ويــنقى ويقطع بمرارته ويجمع بقبضته وينفع من أوجاع الطحال شربا.

الادهان

:أمــا الإدهــان فــإن لها منافع وفوائد شتى فمثلا (دهن الورد (ينفع من الصداع العارض من حرارة الشمس اذا مزج بالماء البارد أو مع يسير من الخــل وهو مجفف للبثور تجفيفا بينا وكذلك (دهن البنفسج) وبقية الأدهان من جميع الزهرر والورود والأنوار الشجرية والنباتية.

الفهرس الأبجدي للأعشاب الطبية

حرف الألف

❀ إكليل الملك

هو زهر نبات تبنى اللون هلالى الشكل ومنه ابيض وأصفر وأجوده الاصفر ويسمى إيسقيفون وهو محلل ومقو للأعضاء ورقه شبيه بورق السفرجل

❀ اثمد

هو جوهر الأسرب وشبيه بقوة الرصاص ويجلب من فارس والمغرب ويستعمل كحلا وهو مجفف ويقطع النزيف للدماغ

❀ إسفناخ

هو السبانخ المعروفة بمصر وغيرها فيه قوة جالية غسالة ويقمع الصفراء نافع للصدر والرئة أكلا وطلاء

❀ أس

هو المرسين ويسمى ريحان ريحان الأرض وأجوده زهره الأبيض وعصارة الورق وعصارة الثمرة أجوده وهو يحبس الأسهال والعرق وكل نزيف وسيلان

❀ إسفيداج

المراد به هنا المأخوذ والمصنوع من الرصاص أى رماده وهو يلين الأورام الباردة والصلبة ويدخل فى المراهم

❁ إسفنج

معروف ويسمى سحاب البحر وهو جسم بحرى رخو إذا أحرق مع الزيت حبس نزيف الدم

❁ أشنان

هو المعروف بأبى حلسة والزوفا ألطفها الأبيض وزن نصف درهم منه يحل عسر البول

❁ أفيون

هو عصارة الخشخاش أبو النوم وأجوده ما اخذ بالمشرط وأضعفه ما يؤخذ بالطبخ أو العصر شمه ينوم وهو مخدر مسكن لكل وجع سواء كان شربا او طلاء أنزروت

وهو الكحل الفارسي والكرمانى يستخرج من شجر كشجر الصمغ من جبال فارس وفيه مرارة ويشبه اللبان يستعمل فى المراهم ويسكن الأورام كلها ضمادا.

❁ إهليلج

هو الكابلى ومنه الأصفر والصينى والهندى

❁ السن

وهو يونانى وهو حشيشة اللجاه له شوك وزغب بزهر أحمر وبذر تنفع من ضعف الكلى والمعدة وبثور الرأس

❁ أبرسيم

هو اجود انواع الحرير فيه تلطيف وتفريح ينفع لصلابة الرئة بمرارته

❁ أترج

هو معروف والزيت المستخرج من قشره قوى وورقه يسكن النفخ وقشره محلل وهو مسمن وينفع من السموم

❁ اشق

هو صمغ الطرثوث ويسمى لزاق الذهب لأنه يستخدم فى تذهيب الورق

❁ أشنه

وهى تسمى بمصر الشيبه وهى أجزاء شعرية تتخلق بأصول الأشجار وأجودها ما على الصنوبروإذا سحقت بالخل أسهلت ما صادفت من الخلط وبالشراب تقوى المعدة والكبد والكلى والطحال

❁ أبرق

هو مادة فارسية تنفع أعضاء الرأس وجيدة للعقل والجسم

❁ اصابع هرمس

هى زهرة نبات السورنجان حين تتفتح وقوتها قوة السورنجان وهى مسهلة وقابضة وهى ترياق جميع المفاصل فى أوقات النوازل

❁ أجاص

معروف ومنه أسود وأصفر واحمر وأبيض صمغه ملطف ويلحم الجراح والدمشقى منه يسهل وصمغه يفتت الحصاة وماؤه يدر الطمث

❁ أردقيانى

هى شجرة مثل الكبرحادة الرائحة ينفع الأورام الحارة الخارجة فيكون عجيبا جدا حيث كان الورم

❁ أسيوس

هو الحجر الذى يتولد عليه الملح المسمى بزهرة أسيوس وقوته قوة زهره إن لعق بالعسل نفع قروح الرئة

❁ أطربه

وهى مطبوخ يسمى الرشته وإذا خلطت مع الفلفل وزيت اللوز صلح حالها وهى غذاء جيد ينفع الرئة من السعال وهى ملينة للطبيعة

❁ أثـــــل

هو الطرفه ينفع من ضعف الكبد شربا والحكة والجرب طلاء ورماده ينفع من بروز المقعدة

❁ أذان الأرنب

ورق الكلسان الحمل وزهره أزرق يميل إلى البياض وبذره اربع فى قمع ينفع من السعال بالسكر وينفع لأوجاع المقعدة بمزجه بزيت الورد

❁ أســـد العدس

هو الهالوك المعروف بمصر وهو بارد مقبض

❁ أقحـــــوان

منه الأبيض والأشقر والأبيض اقوى وهى قضبان دقيقة عليها زهر ابيض الورق يشبه ورق الكزبرة وفى طعمه مرارة وهو مسخن مفتح للسدد وينفع فى إلتواء العصب إذا بل طبيخه بصوفه ووضع عليه وينفع من الربو ويفتت الحصا ويدر البول ويدر الطمث ويسقط الأجنة ويقوم مقامه الأكليل والبابونج وأجوده زهره

❁ أنيـــــــس

هو نبات كالجرجير أصفر الزهر يخمر بلا إسكار

❁ أنف العجل

هو نبات تشبه ثمرته أنف العجل يدفع السموم إذا مزج بدهن السوسن

❁ أشقبيل

وهو بصل الفار سمى بذلك لأنه يقتل الفارلونه أصفر يميل إلى البياض يقلع الثاليل طلاء مع الزيت ويخفف القروح الظاهرة طلاء وهو لا يستعمل إلا فى الظاهر

❁ أفتيمون

هو عبارة عن بذور وزهور وقضبان صغار متهشمة ويسكن النفخ ويذهب أمراض السوداء وينفع من التشنج وهو حاد حريف الطعم أحمر البذ

❁ أم غيلان

هى شجرة بالبادية لمنع الدم وأصناف السيلان ونفث الدم

❁ أسقنقور

هو حيوان بحرى يشبه التمساح ينفع من العللّ الباردة فى العصب

❁أبو حلسة

ويسمى شنجار وشنكار أحمر اللون جدا يصبغ اليد وهو ملطف مع قبض إذا طلى به مع مزجه بالخل أبرأالبهاق ورقه أضعف من أصله وهو دابغ للمعدة

❁ أرز

معروف وهو يغذى غذاء صالحا وطبخه مع اللبن أجود

❁ أبهل

وهو شجر العرعر ورقه كورق السرو ويقوم مقامه الدار الصينى ويدخل فى الأدهان المسخنة والطبية

❁ أيدع وهو دم الأخوين وينفع للنزيف

❁ أبوخنجر

نبات معمر من فصيلة السلبوتيات، يزرع للزينة فى الحدائق والمتنزهات، ساقه ليفية غضة ملساء، وأوراقه مستديرة، وأزهاره فردية التجميع ذات طعم حريف

❁ الأجزاء المستعملة : البذور والأجزاء الهوائي ويستعمل مغلي ومنقوع الزهور والأوراق كمد.ر للبول ومسهل لعملية الحيض ويستعمل من الخارج لعلاج فروة الرأس .

❁ أم ألف ورقة

من أسمائه : عشبة النجارين ــ الأليفة ــ حزنبل

نبات عطري معمر من فصيلة المركبات، وسمبت " أخيليا " نسبة إلى البطل اليونانى " أخيليا " ، تنمو بغزارة في المروج الخضراء والحقــول وعلى حواف الطرقات في الأرض الرملية وغير الخصبة، أزهارها مستديرة ولونها أبيض مشرب بحمرة .

المادة الفعالة في الأخيليا زيت طيار يحتوى على الكامازولين

يستخدم المستخلص المائي للنبات لتسكين اضطرابات المعدة، وللمساعدة على وقف النــزيف الرئوي والكلوي، وتنظيم الحيض، ومعالجة تشققات حلمة الثدي

كما يصنع منه مرهم لتسكين آلام البواسير وعلاج الطفح الجلدي

وزيت أم ألف ورقة يستخدم كمضاد للالتهابات وخاصة التهاب المفاصل لعلاج المفاصل الملتهبة تخفف ٥ ــ ١٠ نقاط من زيت الأخيليا في ٢٥ مل من زيت الهيوفاريقون وتدلك به المفاصل

منبه للرحم، فيجب تجنب الجرعات الكبيرة منه أثناء الحمل

❀ أويسة عنب من أسمائه : عنبية جبلية ــ عنبية

شجيرة معمرة من فصيلة الخلجانيات، تنمو في الغابات والأحراش الصنوبرية والمروج بالمناطق الجبلية الدافئة مركباته : سكريات، ومواد دابغة، وسكريات، وأحماض عضوية، وبكتينات، وأربوثين

الأجزاء المستعملة : الأوراق والثمار

١- المغلى أو المطبوخ يستخدم للمضمضة في حالات التهابات الفم ولعلاج الإسهال

٢- مغلى الأوراق والبذور يفيد كعلاج مساعد في مرض البول السكرى

٣- يحضر منه دهون لعلاج الحروق الشمسية والالتهابات الجلدية

❀ ألبنج

نبات سام مخدر من فصيلة الباذنجانيات، ينمو فى السياج، جذوره مغزلية الشكل غليظة، وساقه منتصبة مفردة أو متفرعة، وأوراقه رقيقة موبرة، وأزهاره فى شكل سنابل هامية جرسية، والثمرة عديدة البذور الصغيرة كلوية الشكل البنج سام يحتوى على قلويات الأتوربين ومواد دابغة البنج نبات سام شديد الخطر ولا يجب أن يقترب منه إلا المختصون يتواجد في حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب أوربا وشمال إفريقيا وشرق آسيا

وأمريكا واستراليا مسكن للآلام ومنوم ومضاد للتشنج ـــ ويستخلص من المادة الفعالة مستحضرات الربو وتقلصات العضلات الملساء

❀ أصابع فرعون

هو أحجار تمتد بعقد كالقصب فارغة وتستخدم فى قطع نزيف الدم وتلحم الجراح وتحلل الأورام.

❀ أقنـــــــــــــثه

نبات من الفصيلة الأقنثية، عشبي معمر يزرع للزينة، كما يوجد بريا في الغابات والمناطق الظليلة والحدائق والأراضى الجبلية والهضبية يتركب من مواد عفصية، ومواد مخاطية، وجليكوز، ومواد بكتينية، وأملاح معدينة – يستعمل خارجيا لترميم الجروح يتواجد في شبه الجزيرة العربية وآسيا وإفريقيا الأجزاء المستعملة : الأوراق– يستعمل داخليا للإسهال فهو قابض ومدر للصفراء

❀ ألوسن

هو رجل الغراب أشبه مايكون بالخله لولا تفريعه ويستحدم فى القروح وبثور الراس والزكام وضيق النفس

❀ أسارون

هو الناردين ينقى المعدة والكبد والكلى والطحال ويحلل الحصا وعسر البول

❀ أسرنج

وهو الصيلقون وينفع القروح.

❁ أبو قابوس

وهى الأشنه وقد سبق ذكرها

❁ أراك

هو اشبه بشجر الرمان يسكن الأوجاع طلاء وحلل اورام الرحم والبواسير والسعفة

❁ أظفار الطيب

هى قشور صلبة كالأغشية على طرف من الصدف اجوده الأبيض يحبس النزلات ويدر الفضلات خصوصا الدم .

حرف الباء

❁ بذر كتان

هو بذر نبات طوله نحو ذراع ، دقيق الأوراق أزرق الزهر وأجوده الرزين الحديث اللين الكثير الدهن وقوته كقوة الحلبة ، مسكن للأوجاع ينفع من السعال البلغمي بعد تحميصه ويلين الأورام الحارة ظاهرة و باطنة والاختناق وأوجاع الصدر ويقويه السكر ويضعفه العسل وله حب أسود وأصفر وأبيض وأحمر

❁ بنفسج

هو نبات بستانى طيب الرائحة ينفع للصداع

وأجوده الرزين يسكن الأورام الحارة ضمادا مع سويق (دقيق الشعير)

وكذلك ورقه وهو جيد للجرب ويسكن الصداع شما وطلاء وينفع من السعال

الحار وشرابه نافع لمرض الجنب والرئة

❁ بسبنسه

هى (الداركيشة) تنفع من الشقيقةسعوطا بدهن البنفسج ويسخن الأرحام هى قشور وخشب وورق كالكبابة يجلب من بلاد الصين ، يحلل النفخ وفيه قبض يطيب النكهة ويقوى الكبد والمعدة ويعقل المبطونين

❁ بصل

البصل أنواع كثيرة تنفع من داء الثعلب إذا مزج ماؤها بالعسل وأجودها الأبيض ومنه بصل يسمى (بصل الزير) ينفع من السموم ولسع العقرب شربا وضمادا إذا خلط بالتين

❁ بردى

وهو النبات المعروف الذى يؤخذ منه الورق ينفع من النزف ويدر على الجراحات الطرية

❁ باقلا

أجوده السمين الأبيض الذى لم يتسوس وأرداه الطرى وإصلاحه فى إطالة نقعه وإجادة طبخه وأكله بالفلفل والملح والصعتر ، والمطبوخ منه بخل ، وماؤه ينفع من الإسهال المزمن وخصوصا إذا كان بقشره

❁ بازاورد

هى الشوكة البيضاء ساقه يبلغ ذراعين وحبه كحب القرطم لكنه أشد استدارة ينفع للتبريد والتجفيف وبذره حار لطيف وفيه قوة محللة ومفتحة وفيه قبض للنزف وقبضه معتدل وينفع من الأورام البلغمية لما فيه من تحليل وقبض فيضمد به وبأصله خاصة وينفع من التشنج لما فيه من القبض مع

التحليل وينفع من الإسهال المزمن

❁ بلسان

شجرة مصرية تنبت فى موضع مشهور وهو (عين شمس (وهو شبيه بالشذاب ودهنه أفضل من حبه وحبه أقوى من عوده فى الوجوه كلها ويؤخذ دهنه بالمشرط بعد طلوع (الشعرى) يعنى فى وقت معروفي عند ظهور النجوم

❁ بل

هو قثاء هندى مثل قثاء الكبر وهو مر ويشبه الزنجبيل يقوى الأحشاء ونافع من صلابة العصب ورطوبته يعقل البطن ويفش الرياح

❁ بو قيصا

نبات له غلاف فى ثمرته رطوبة يجلو الوجه ويلصق الجراحات وقشرته تسهل البلغم شربا بماء بارد

❁ برشياوشان

هى حشيشة دقيقة منبتها حياض المياه والشطوط والأنهار يشبه الكسبرة الرطبة لكن قضبانها حمر تميل إلى السواد بلا ساق وبلا زهر ولا نور وهو محلل ملطف وهو مع دهن الاس والشراب يطول الشعر – وينفع من النواصير والقروح الخبيثة والرطبة وينقى الرئة جدا وينفع السعال ويدر البول ويفتت الحصاة .

حرف التاء

❁ترمس

وهـو الحـب المعروف ويسمى البقل المصرى مفرطح منقور الوسط بين بـياض وصـفرة شديد المرارة ويميل إلى الحرافة ينفع من القروح ويحلل الأورام وألم المفاصل وماؤه يدر البول ويقتل حشرة البق طلاء فى المواضع الكامن فيها والمر هو الذى يجلو ويحلل بلا لذع فيه والمنزوع المرارة غليظ فهـو ردىء عسـر الهضم وهو يرقق الشعر ويجلو الكلف والبهق والبهق والآثار والبثور وينفع من الجرب والقروح الرديئة والخبيثة ويخرج الديدان شربا مع العسل النحل المنزوع الرغوة.

❁ توتيا

منها الهندية وكرمانية أما الهندية فهى الرزينة المشوب لونها بالزرقة والكرمانية الصفراء اللون الخفيفة ومنها الصينى .وهى الغليظة الخضراء وأجودها البيضاء الخفيفة وهى سمية قتالة ومغسولها أفضل المجففات يغسل القرح – ونافعة من وجع العيون خصوصا فى العسل والتوتيا المعدنية سمية لا تشرب بحال من ا لأحوا ل

❁ تين

المعروف منه الأبيض والأحمر والأخضر ينفع من الصرع ومن وجع الصدر والرئة ويلين وإذا أضيف إليه السداب يسكن احتقانا وأجوده الأبيض ثم الأحمر ثم الأسود وخيره الناضج وهو أغذى من سائر الفواكه وشراب

التين لطيف وهو مسمن وينفع طبخه لأورام الحلق ولبنه مع العسل النحل المنزوع الرغوة ينفع من غشاوة العيون تقطيرا وشراب منقوعه ينفع من السعال المزمن وأوجاع الصدر وينفع من أورام القضيب والرئة وهو مما يقطع العطش وينفع الكلى والمثانة

❁ تانبول

ويسمى (النامول) هو نبات هندى معروف ينفع سائر أوجاع الفم وهو مفرح حتى يبلغ درجة الخمر ويقطع الرطوبات ورقه شبيه بورق الليمون وعصارة ورقه مع الشراب تجلو البهق

❁ ترنجبين

يعنى (عسل الندى) الذى يقع على العقول يحرك الباه على الريق بإضافته إلى اللبن الحليب ، يقوم مقامه السكر الجلبى ، وأجوده الطرى الأبيض وهو ملين ينفع من السعال ويلين الصدر ويسكن العطش ويسهل ا لصفر اء

❁ توت

صنفان أحدهما هو الفرصاد الحلو وهو يجرى مجرى التين فى الأنضاج إلا أنه أردأ غذاء وأقل وأفسد دما وأقل وأردأ للمعدة وله سائر أحوال التين ولكن دونه . وأما المر الذى يعرف بالتوت الشامى فالحلو منه حار رطب والحامض الشامى هو إلى البرد والرطوبة والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة والخوانيق وهو ردىء للمعدة. يفسد فيها خصوصا الفرصاد . والأصح أن يؤكل جميع أصنافه قبل الطعام وهو شهى للطعام ويزلقه ويخرجه بسرعة

❁ تفل

أجوده تفل دهن الزعفران الرزين وهو من المدملات للقروح العارضة للأبدان اليابسة

❁ تافيـــــا

وهو صمغ الشذاب البرى وهو لا ينتفع إلا بطرية وهو حار جدا محرق قوى الإسخان والتجفيف ينبت الشعر وينفع من داء الثعلب جدا وقلما يوجد له نظير وينفع من نفث القيح وعسر النفس ونافع من وجع الجنبين وخصوصا القديم من أوجاعها طلاء وضمادا واستفراغا به ويعين على نفث الفضول طلاء

❁ تفاح الأرض

هو البابونج وغيره ويصدق على مما يتناول من الفواكه فما كان منه من الخضر فإنه يقوى القلب والمعدة والمشوى منه فى العجين ينفع من الدود ومن الدوسنتاريا مع العفص مزجا

❁ تمر هندى

معروف ويجلب من الهند والسودان وأجوده إلطرى الذى لم يذبل وهو مسهل وينفع من القىء والعطس ويسهل الصفراء وينفع من الحميات وشربته ربع رطل

❁ تنكار

يقال إنه لحام للذهب يستعمله الصائغون – وينفع من وجع الضرس وأكال الأسنان

حرف الثاء

❁ ثوم

الثوم منه البستاني المعروف ومنه الثوم الكراثي والثرم البرّي. وفي البري مرارة وقبض وهو المسمى ثوم الحية والكراثي مركب القوة من الثوم والكراث وهو ملين يحل النفخ جداً مقرح للجلد ينفع من تغير المياه.

❁ **ثومون**

بزره قوي الحرارة و يدر ويخرج الجنين الميت ويسهل دماً وأخلاطاً مرارية والشربة نصف درهم ويخرج الديدان.

❁ **ثيل**

قـيل إنـه يندكـنا وأهل طبرستان يسمونه بنداوش وهو نبات معروف وله أغصان ذات عقد يسعى على وجه الأرض ويضرب من أغصانه عروق فى الأرض طعمهـا حلـو ولها ورق عراض حاعة الأطراف صلب مثل ورق القصـب الصغير ويعتلفه البقر وسائر الدواب. والصنف الثاني ينبت ببلاد أورسوس وورقه كورق اللبلاب وهو أكثر أغصاناً من غيره وزهره أبيض طيـب الـرائحة وله ثمر صغار ينتفع به وعروقه خمسة أو ستة في غلظ إصـبع بيض لينة حلوة منتنة وإذا اخرجت عصارتها وطبخت بالشراب أو عسل كل واحد منهما مساو في المقدار ونصف جزء من مر وثلث جزء من فلفـل ومثله من الكندر كان دواء نافعاً وينبغي أن يخزن في حق من نحاس لأمراض شتى. وطبيخ الأصول يفعل مثل ما يفعله النبات وبزر هذا النبات

يدخل في الأدوية ومنه صنف ثالث ينبت بقاليقلا ويسميه أهلها نبتاً وإذا أكلته الدابة رطباً شبعت سريعاً وإذا أكلته البقر تورّمت إن كثر ذلك.

❁ ثفل

الاختيار: أجوده ثفل دهن الزعفران الرزين. لطبع: ثفل عصير الزيت في الأولى من الحرارة ثفل دهن الزعفران يصبغ اللسان والأسنان صيغاً يبقى ساعات و ثفل عصير الزيت من المدملات للقروح العارضة في الأبدان اليابسة.

❁ ثلج

الخواص: رديء للمشايخ ولمن يتولد فيه الأخلاط الباردة.

أعضاء الرأس: ماء الثلج يسكن وجع الأسنان الحارة.

آلات المفاصل: الثلج ضار بالعصب لحقنه البخارات الحارة الجارية فيها وحبسه إياها عن التحلل.

أعضاء الغذاء: ضار للمعدة خصوصاً التي يتولد فيها أخلاط باردة وهو يعطش لجمع الحرارة.

❁ ثعلب

الخواص: فيه تحليل.

وفراؤه أسخن الفراء ينتفع بها المرطوبون لتحليلها

للمفاصل: إذا طبخ الثعلب في الماء وطليت المفاصل الوجعة به نفع نفعا شديداً وكذلك الزيت الذي يطبخ فيه حياً بل هذا أقوى جداً ويجب أن يطيل الجلوس فيه.

والأجود أن يكون بعد الاستفراغ والتنقية لئلا يجذب بقوة جذبه وتحليله خلطاً إلى المفاصل وإذا استفرغ البدن بعد ذلك أيضاً لم يتحلب إلى المفاصل شيء.

فإن عاود كان خفيفاً وكذلك شحم الثعلب ربما جذب شيئاً أكثر مما يتحلل.

❁ ثافسيا

هو صمغ السذاب البري.

الطبع: حار جداً محرق قوي الإسخان والتجفيف وفيه رطوبة فضلية غريبة بسببها لا يلذع في الحال.

الأفعال والخواص: منق مسهل منضج ممخر وبسبب رطوبته الفضلية لا يحرق إلا بعد ساعة وهو مما يجذب جذباً شديداً عنيفاً من دهن البدن ولكن بعد مدة لرطوبته الفضلية ولا نظير له في تغيير المزاج إلى الحرارة.

للمفاصل: يمسح على الاسترخاء وعلى النقرس وعلى المفاصل الباردة ويحتقن به لعرق النسا.

حرف الجيم

-

❀جوشير

بالفارسية لبن البقر وعرب علما على صمغ شجرة معروفة زهرها أصفر وأبيض وبذرها أدكن يضرب باطن صمغها إلى البياض ويتحلل سريعا بالخل ينفع كل مرض بارد ويخرج الأجنة من البطون ينفع كل مرضى القروح بالمثانة وينفع من السعال والربو شربا ويجبر العظام وينبت اللحم وأجوده أصله الأبيض وهو ملين للصلابات وجميع أجزائه نافع من القروح الخبيثة ويحد البصر إكحالأ ويضمد بورقه أوجاع الجنب

❀ جزر

-

معروف النوعين ، وهو مدر للبول وتناوله بالسكر مطبوخا ينفع من وجع الساقين وهو مقو إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم ويسكن المغص ويهيج الباه وينفع بذره وأصله لعسر الحبل بعد تد بيره

❀ جرجير

وهو المستعمل فى الأطعمة وأكله مع الخس أنفع وكذلك مع الهندبا والرجلة وهو مدر للبول ومحرك للباه

❀ جميز

معروف حار رطب فيه قوة ملينة وهو مسهل نافع من ا لاقشعرا ر

-

❀ جمار

وهو المأخوذ من بطن النخل ينفع من خشونة الحلق ويمنع من الإسهال بنزف الدم وينفع من الحرارة والصفراء ، ويصلحه ويزيد فى فائدته مربى الزنجبيل

❀ جوز

معروف وهو النارجيل الدهن منه (العتيق) ينفع من أوجاع الظهر والوركين دلكا – ودهنه أفضل من السمن ويزيد الباه

❀ جمهورى

هو عصير العنب المتصف بالطبخ يهيج الشاهية وينفع من برد الأحشاء لكنه غليظ ، ويصلحه المزج بالماء

❀ جوز الطيب

هى ثمار من أشجار دائمة الإخضرار وتزرع فى الغالب فى المناطق الحارة من جزائر الهند ولها رائحة طيبة وفيها مرارة ومنبهة تصلح المعدة وتخدر إذا اكثر منها، ويستخرج منها زيت يدعى زيت البهار وحجمها اكبر من حب العفص وقدر البلح وأجوده الجديد الجنى الخالى من التأكل .

❀ جلوز

هو حب الصنوبر وهو أفضل غذاء من الجوز ولكنه أبطأ انهضاما . وهو مركب من جوهر مائى وأرضى ، والهوائية فيه قليلة وفيه حرارة يسيرة يبرىء أوجاع العصب والظهر وعرق النسا وهو نافع للاسترخاء وينقى الرئة ، ويهيج الباه أنظر الصنوبر

❀ جوز جندم

له قوة مبردة مطفئة مجففة قليلا ويقطع النزف

❀ جوز السرو

هو ضماد للفتق وللأورام

❀ جبلا هنك

يقولون أنه هو بذر (التربد) الأسود وقشور أصله هو التربد الأصفر وينبت في (صفد) وينبت في الهند ، والهندى أجود من الصفدى ويقال إنه إذا سقى المفلوج منه مقدار درهمين يعافى وقد نبه عنه ابن سينا في قانونه بأنه مقيء قاتل وهو على كل حال خطر جدا لأنه يشتمل على قوة سمية فلا يصح استعماله بالمرة وأمره راجع إلى الطبيب الحاذق

❀ جوز رومى

ويسمى اكيروس يقال أن شجرة الجوز الرومى ، تنبت في النهر الذى يسمى (ليرندنوس) وله صمغ يسيل من تلك الشجرة وعندما يخرج الصمغ يجمد في النهر وهو الذى يسمى (إيلقطون) وبعضهم يسمى (خوسوفورن) وهو الكهرباء إذا فرك فاحت منه رائحة زكية ويشبه لونه لون الذهب . قال (ديسقوريدوس) : أن ثمره إذا شرب بخل نفع من كان به صرع

❀ جلنار

هو زهرة الرمان البرى الفارسى أو المصرى وهو ذات لونين أحمر وأبيض أو موردا تدبيره أنه حابس لكل سيلان ، ويولد السوداء وينفع اللثة الدامية ويدمل الجراحات والقروح القديمة والعقور والشجوج بأن يذر عليها من مسحوقه ويقوى الأسنان المتحركة ولا يعادله دواء.

❁ جعدة

نبات معروف وهو الفصيلة الشيحية فيه حرارة وحدة يسيرة والنوع الصغير من الجعدة أشد وأحد وأمر وهى تعرف بغضبانها وزهر زغبها الأبيض المائل إلى الصفرة ومملوء بالبذور ورأسه كالكرة وهو مفتح ملطف يفتح السدد الباطنة ويدمل الجروح والقروح ردىء للمعدة ومصدع للرأس وينفع الاستسقاء وتقطير البول.

❁ الجبن

يتخذ من اللبن الحليب وقد يتخذ من اللبن الرايب وجبن لبن الماعز خير من غيره وقد تكلمنا عنه فى أول الكتاب بوفاء . يغذى ويسمن ويؤكل بعد عسل النحل وإن سقى ماء الجبن مع الأدوية مفيد نافع وعلى الأخص فى الأمراض الجلدية.

حرف الحـــــــــــاء

❁ الحبة الخضراء

تعرف بالبطم وشجرتها تزرع فى البلاد والمناطق الباردة ولونها سماوى طيب الرائحة ولها ثمر جيد الرائحة وبعدها المستكى فى القوة ، تنفع من شقاق الوجه وصمغها ينضج الأورام الصلبة ويجلوالجرب وحبها يدخل فى المراهم لتنقية الجراحات وتنشف المدة نافع من أوجاع الجنب ضمادا ويشرب صمغها وثمرتها بالمشراب لمنع السموم

❁ حجر المسن

الأخضر المعروف ويرد من بلاد فارس يحلل الأورام مطلقا وينبت الشعر وينفع من الكحة والجرب وحكاكته على الثدى والخصية لئلا تعظم ويبرىء الأورام والبثور

❁ حرمل

هو نبات ورقه كورق الصفصاف له زهر بيض أو بذر أسود وهو يلطف آلات المفاصل طلاء وأعضاء الرأس ويدر البول والطمث بقوته شربا وطلاء وينفع من القولنج شربا وطلاء ويحلل الرياح وعرق النسا والربو وأوجاع الصدر والرئة ويهيج الباه بالسكر والعسل النحل المنزوع الرغوة

❁ حلبة

تنفع من أوجاع الظهر والرحم وقوتها منضجة ملينة تحلل المادة البلغمية وينفع دقيقها من الأورام الحارة الظاهرة والباطنة وتنفع مع دهن الورد

للحرق وتقى الصوت وتغذى الرئة وتسكن السعال والربو خصوصا إذا طبخت بعسل النحل أو التمر أو التين والأجود معها ما كانت مع التمر وطبخها جيد للإسهال.

❁ حلتيت

هو صمغ يجلب من أرض (قورنيا) وهو حريف وأجوده ما كان إلى الحمرة أميل وكان صافيايحلل الدم الجامد فى الجوف وإذا استعمل فى المأكولات حسن اللون وينفع من البواسير ويقوى (الباه) ويدر البول وينفع من المغص ويسمى عنبر الفقراء

❁ حنظل

الجيد منه الأبيض اللين ، وهو محلل جاذب ، وورقه يقطع نزف الدم نافع لأوجاع العصب والمفاصل وعرق النسا والنقرس ويسهل البلغم الغليظ . المجتنى منه الأخضر يسهل بإفراط ويقىء بإفراط ويجب الاحتراز من تناول الكثير منه إلا بمقدار معقول وهو أنفع من الأدوية للدغ العقرب

❁ حمص

أجوده الأبيض وهو مقو وينفع التنفس والرئة وهو أصناف كثيرة فمنه الأحمر ومنه الأسود وهو ملين ويغذى غذاء أقوى من البقلا وأشد تلذذا وينفع من الأورام والبثور طلاء واكلا ودقيقه ينفع للقروح الخبيثة وينفع من وجع الظهرونقيعه ينفع من وجع الضرس وطبيخ الأسود منه يفتت الحصاه

❁ حاشا

هونبات شجرة شوكية كان القدماء يهيئون أغصانه ما يجعلونه (أداة) للقناديل بعد أن يلف حواليها القطن وتعرف بأوراقها الصغار وعلى أطرافها

رءوس صغار عليها زهر أبيض يميل إلى الحمرة وهو محلل مقطع حتى للدم المنعقد مسخن حتى إن شرابه يمنع اقشعرار البراد فى الشتاء ويشرب لضعف الوصب إذا خلف بالسويق والشرابضمادا على عرق النسا ، ويخلط بالطعام فيحفظ قوة البصر ويزيل ضعفه وينقى الصدر والرئة ويعين على الهضم ، وشرابه يزيل سوء الهضم ، ويدر البول والطمث

۞ حماض

هو نبات مختلف الأصناف كثيرة فيه نوع ورقه كورق الصعتر وقضبان عليها بذر وبعضهم يقول أنه السلق البرى أو كالسلق المتعارف لنا وهو أقوى من غيره من الأنواع وهو شبيه (بالهندبا) وجميع أنواعه يقمع الصفراء وورق كل أنواعه إذا طبخ وأكل لين البطن

۞ حنطة

أجود الحنطة الصلبة الرزينة وهى كثيرة الغذاء والمسلوقة بطيئة الهضم وهى تنقى الوجه وسويقها ثقيل والحنطة الممضوغة على الريق نافع للصحة

۞ حلزون

هو من جملة الأصداف البحرية يستخدم لاطفاء الدم (ا) والمحروق منه ينقى القروح للعين

۞ حب الزلم

هو المشهور بحب العزيز وهى حبة طيبة الطعم جدا ويسمن ويزيد فى المنى جدا .

❁ حب النيل

هو القرطم الهندى أجوده الرزين الأملس الحديث ينفع من البرص والبهق الأبيض طلاء حب الصنوبر وهو مسمن وينفع من الاسترخاء وضعف البدن أكلا نافع للرئة ويزيد المنى زيادة كثيرة إذا اكل مع السمسم والأكثار منه يحدث المغص ويمنع قروح المثانة والتقطير ويفتت الحصاة

❁ حمام الفلفل

مسمن ومصدع (قيل أنه هو بذر الرمان البرى)

❁ حمام

هو الطير المعروف ، فيه حرارة ورطوبة وهو أخف هضما وأجود للقراح

❁ حجر أرمنى

يستعمله الصباغون والنقاشون بدل الأزورد

حرف الخاء

❁ خشخاش

أجوده وأسلمه الأبيض زهره ينقى أثار قروح عيون المواشى وهو منوم وخاصة الأسود منه ومخدر يستعمل البارد منه فى أوجاع العين وفيه (خطر) وهو نافع من السعال والرطوبات ، وإذا دق ناعما وسقى بالشراب العفص قطع الإسهال المزمن ويؤخذ من نباته (الأفيون) وأجوده ما أخذ منه بالمشرط .

❁ خطمى

يطلى به على البهق ويجلس فى الشمس وهو يلين الأورام ونافع للسعال وصمغه مسكن للعطش.

❁ خردل

هو نبات البلسان وأصوله فى مصر يسمى (الكبر) وهو نوعان نابت وهو البرى ومستنبت وهو البستانى ، ويكون لونه أحمر وأبيض وزهره أصفر يقطع البلغم وينقى الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب ويحل القوابى ووجع المفاصل وعرق النسا و يستعمل فى اكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال ويعطش .

❁ خيار شنبر

هو شجر فى حجم شجر الخرنوب ويجلب من البلادالحارة له زهر أصفر يضرب إلى البياض وأجود استعماله طبخه مع التين فيزيل البلغم والصفراء

مع التمر هندى وهو معتدل فى الحر والبرد منقى للكبد خرنو ب هو شجر أعظم من شجر الجوز له زهر ذهبى وقرونه سوداء مستطيلة المضمضة بطبخه جيدا لوجع الأسنان وهو ملين ومعتدل .

❁ خبازى

هو فرع من الملوخية فيه الانهضام وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شربا

❁ خوخ

يقطر من ماء ورقه فى الأذن فيقتل الديدان ويضمد به السرة أيضا ، ويزيد فى الباه

❁ خل

يمنع نزف الدم إن كان خارجا ، ويمنع الورم ويمنع حدوث الأورام وهو ضار للعصب وصالح للمعدة الحارة الرطبة وهو مقو للشهوة ومعين على الهضم

❁ خروع

هو نبات يعظم شجره قرب المياه وورقه أملس عريض وهو محلل وملطف ودهنه يصلح للجرب والقروح الرطبة

❁ خس

هو نبات معروف ومن الخضراوات المشهورة ينفع من الأورام وينوم ويزيل السهر مسلوقا ونيئا نافع من العطش وحرارة المعدة والتهابها وبذره يجفف المنى ويسكن شهوة الجماع وينفع من كثرة الأحلام

حرف الدال

❀ دارصينى

هو شجر هندى يرد من تخوم الصين كالرمان

المقصود منه قشر أغصانه وهو ينفع من السموم والربو والفواق بإضافته

إلى مسحوق المستكى

❀ دود القرمز

وهى دودة الصباغين قوتها كقوة الإسفيداج إلاّ أنها ألطف وأغوص وتلتقط

من أشياء كثيرة حتى من البلوط مجففة بلا لذع لجراحات العصب مسحوقا

مع الشراب والخل مع العسل جيد لعسر البول

❀ دجاج وديك

معروفان طبعا ومرقة الديوك العتيقة لها خصيات وأجود الدجاج مالم يبض

والعتيق ردىء ومرقة الديوك توافق الرعشة ووجع المفاصل ولحم الدجاج

الفتي ينبه ودماغ الدجاج يصفى الصوت ومرقة الديك نافعة للربو ودماغ

الدجاج ينفع النزف الرعافى العارض ولحم الدجاج يزيد فى المنى ومرقة

الديك نافعة للحميات المزمنة

❀ دماغ

أفضل الأدمغة أدمغة الطيور وأدمغة ذوات الأربع (دماغ الجمل ثم العجل)

يلين البطن ودماغ البط من أدوية أورام المقعدة وصالحة من السموم.

❁ د لب

نبات ينفع ورقه من الأورام البلغمية وأورام المفاصل والركبتين وقشره المطبوخ بالخل ينفع من حرق النار وهو سم للخنافس تموت من ورقه ومن قشره .

❁ **دفلى**

نبات ورقه كورق الحمقاء لونه أزرق وقضبانه طوال وفى ورقه شوك وينبت فى شطوط الأنهار وثمرته صلبة مفتحة محشوة شيئا كالصوف يرش بطبخه البيت فيقتل البراغيث والأرضة جيد للحكة والجرب وخصوصا عصير ورقه وهو سم قتال فيجب الحرص من استعماله فلا يستعمل إلا ظاهرا بدقة جدا ونظر حكمة ووقاية

❁ **دار فلفل**

هو أول ثمرة الفلفل ولذلك صار أرطب وهو محلل مزيل للأمراض الباردة يهضم ويقوى المعدة ويزيد فى الباه ويحاكى الزنجبيل ويسمى فى مصر عرق الذهب

❁ دهمست

هو شجر الغار وحبه يستعمل وورقه والحب أقوى مافيه ثم قشور الأصل وهو جيد لاسترخاء العصب والفالج ومسحوقه معطش وينفع من أورام الكبد والطحال وينفع من القولنج.

❁ دخان

هو جوهر أرضى لطيف وجميعه مجفف ودخان القطران أقواها ثم دخان الزفت الرطب ثم دخان المعية ثم المر ثم الكندر ثم البطم وهو منضج محلل

❁ د قوا

هو بذر الجزر البرى وهو مفتح جدا ويدر البول و الطمث

❁ دم الأخوين

هو عصارة حمراء معروفة يحبس ويمنع النزف ويلزق الجروح والقروح الطرية ويقوى المعدة ويعقل وينفع من شقاق المعدة يقوم مقامه الخس

❁ دم

دم الإنسان (تنبيه) الدم الذى يستعمل فى الأدوية يجب أن يكون مأخوذا من حيوان سليم لا يغلب على لونه خلط ولا عفونة ودم الأرنب يطلى به البهق والكلف وينضج وينفع الأورام الحارة سريعا ودم الحمام يمنع تولد الورم إذا خلط بدهن الورد وكذلك دم الدجاج

❁ دهن

دهن البلسان وغيره حار مثل دهن اللوز فإنه مفتح ودهن البابونج مسكن للاوجاع ، ودهن الاس يشد الأعضاء ويقويها دهن الخروع جيد للبرص والكلف ودهن اللوز ينفع من الصداع ودهن الورد جيد جدا لالتهاب الدماغ ويزيد فى قوى الدماغ .

❁ دبس

يطلق فى الأصل على عصير العنب أو كل حلو والأطباء تريد به عصير

البلح الرطب أو التمر وهو يحلل جمود البرد طلاء

❁ دجوة

الدجوة هى (اللوبيا)

❁ دهن السداب

شرب أوقية منه فى الحمام ينفع من وجع الدماغ ويحلل البلغم

❁ دوسر

حشيشة يشبه ورقها ورق الحنطة لكنه ألين وله ثمرة لها حجابان أو ثلاثة وعليها شبه شعر وقد يتخذ منه عصارة فيها تجفيف و تحليل ويذهب بداء الثعلب

❁ دركيسة

هو قشر هندى قابض جدا ينفع من قروح الأمعاء

❁ دهن البنفسج

ينفع ضيق الصدر والربو

❁ دهن الزنبق

مدر للبول وينفع من ألم المفاصل والخصيتين دهانا

❁ دهن المصطكى

ينفع القروح وأوجاع الرحم والإسهال

❁ دهن اللوز المر

ينفع الأرحام والربو وعسر البول ويجلو الاثار من البشرة

❁ دهن نوى المشمش

هو أقوى فعل لدهان البواسير

❁ دهن نوى الخوخ

هو أقوى دهان للأذن والطرش

❁ دهن النارجيل

هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير و المفا صل

❁ دهن البندق

ينفع الرئتين والسعال البارد

❁ دهن القرطم

ينفع الربو وينقى المعدة

حرف الذال

❁ ذهب: الطبع: لطيف معتدل.

الخواص: سحالته تدخل في أدوية السوداء وأفضل الكيّ وأسرعه برءاً ما كان بمكوى من ذهب. إمساكه في الفم يزيل البخر تدخل سحالته في أدوية داء الثعلب والحية طلاء وفي مشروباته. و يقوي العين كحلاً. و ينفع من أوجاع القلب ومن الخفقان وحديث النفس نفعاً بليغاً.

❀ ذريرة

قيل في فصل القاف عند قصب الذريرة إلا أنا نذكر طرفاً آخر من الأفعال.

قيل أنه لا شيء أفضل لحرق النار من الذريرة بدهن ورد وخل.

ينفع من أورام المعدة والأمعاء ومن أورام الكبد والاستسقاء.

❀ ذنب الخيل

نبات ينبت في الحفائر والخنالحق له قضبان مجوفة إلى الحمرة خشنة صلبة معقدة بعقد متداخلة وعند العقد كورق الأذخر دقاق متكاثفة تتشبث بما يقرب من الشجر ثم يتدلى منه الطبع: بارد في الأولى يابس في الثانية.

الخواص: قابض وخصوصاً عصارته شديد التجفيف بلا لذع نافع جداً لنزف الحد.

الجراح والقروح: يدمل القروح والجراحات إدمالاً عجيباً ولو كان فيها عصب أدمل أيضاً.

آلات المفاصل: ينفع أيضاً إذا طلي به أو ضمد من شدخ أوساط العضل ويضمر قيلة الأمعاء.

أعضاء الغذاء: ينفع من أورام المعدة والكبد ومن الاستسقاء.

❀ ذراريح

حيوان شبيه بالفسافس إلا أنه أحمر وإن ما يوجد منه في الحنطة ويتولد فيها هو أحدها ويصلح أن يخزن ولكن ينبغي أن يجعل في إناء فخّار ويشد على رأسه خرقة كتان سخيفة نقية ويقلب ويصير فم الإناء على بخار خل خمر ثقيف مغلي ولا يزال يمسك الإناء على بخاره إلى أن يموت الذراريح ثم

يشد بعد موته في خيط كتان ويخزن.
وأقوى الذراريح فعلاً ما كان منه مختلف الألوان وفي أجنحته خطوط صفر بالعرض شبيه في العظم ببنات وردان وما كان منه لونه واحداً غير مختلف فعله ضعيف.

يقلع الثآليل طلاء ويتخذ منه قير وطي فيطلي به بياض الأظفار فينتفع به ويقطع الأظفار المستوجبة للقلع بسرعة إذا ضمدت به ويزيل البهاق والبرص طلاء بالخل وإذا طلي به مسحوقاً مع الخردل أنبت الشعر وكذلك إذا طبخ بزيت حتى يغلظ.

حرف الـــــــراء

❁ راوند

هو نبات يرد من سرنديب الهندية ومن الصين وهو الأجود ولونه أحمر يضرب إلى الصفرة ومنه راوند الدواب وهو قطع خشب له قتمة وكثافة ينفع من الاستسقاء ومن اليرقان ومدر للبول والصفراء ومقوي ومطهر وهاضم ومنبه ومساعد لطهارة وتنظيف الجهاز الهضمي مضر لمن عنده الحصى وإذا مزج بالصبر نقى الدماغ من جميع أنواع الدوار شربا وسعوطا وينفع من الكلف ومن الاثار الباقية على الجلود إذا طلى بالخل ، وهو نافع جدا للكبد والمعدة وضعفها وأوجاعها وينفع من المغص ومن الدوسنتاريا ووجع الكبد والمثانة ونزف الدم.

❁ رازيانج

هو نبات يشبه بذر الكرفس (هو الشمر) المعروف يفتح السدد ويحد البصر وينفع للمرضة لزيادة لبنها ويدر البول ويفتت الحصى وينفع من تقطير البول ويسكن الحرارة ويقوى المعدة مع ماء الاس.

❁ رطب

أجوده الأملس الصغير الحجم والنوى لا يؤكل على الريق ولا بعد الطعام فإن حرارته أكثر من رطوبته وكلما كان أشد حلاوة كان أشد حرارة ويلين الطبع ويزيد فى المنى .

❁ رماد

أغصان حطب الكرم (أى العنب) ينفع لوجع المفاصل وعظم الخصيتين مع النطرون هو مجفف . ورماد أغصان التين يبرىء القروح الخبيثة

❁ رجل الغراب

هو حشيشة معروفة إذا طبخت نفعت من الإسهال ا لمز من رمان هو برى وبستانى وحلو وحامض وأجوده الكبير الأملس شديد الحمرة رقيق القشرة الداخلية كثير الماء الحامض منه يقمع الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء وخصوصا شرابه وحبه مع العسل طلاء ينفع للداحس وينفع مع وجع الأذن وجميعه جيد الكيموس وينفع من التهاب المعدة وينفع من الحميات والالتهاب وذلك خاصة فى الرمان المز أما الحلو فإنه يضر أصحاب الحميات ، فيجب البعد والتجافى عنه .

❁ رجله

هى البقلا الحمقاء ومن الخضروات الصحية المعرو فة

❁ ريحان

نبت معروف ينفع من البواسير طلاء ، وبعد أن يدق أو يؤخذ دهنه ويصير مرهما فإنه نافع للنفخ العارض فى المعدة

❁ ريحان سليمان

بات يوجد بجبال أصفهان ويشبه الشبت الرطب وقيل ورقه كالحطمى وله فقاح يلتوى على الشجرة كا للبلاب يطلى مع مزجه بالخل على القروح وعلى النقرس فينفع وهو خاصيته

❁ رعى الحمام

هو نبات له حب كحب الآس أو قريب منه لكنّه أشد منه غبرة ويشابه لبه فى اللون وا العدس المقشر يدمل الجراحات وطبيخه يسود الشعر وطبيخ أغصانه يدر البول والطمث .

❁ رعى الإبل

هو نبات فى الصحراء ترعاه الإبل إذا راعته لا يضرها تسمم الحيات والهوام لأن هذا النبات يحتوى على مادة الترياق وتسقى عصارته لنهش الهوام .

❁ رازيانج

في بذره يشبه بذر الكرفس يفتح السدد ويحد البصر خصوصا صمغه وزعم

أبقراط أن الهوام ترعى بذر الرازيانج الطرى ليقوى بصرها والحيات تحك بأعيانها عليهاإذا خرجت من مأواها بعد الشتاء لاستضاءة العين وينفع إذا سقى بالماء البارد من الغثيان والتهاب المعدة ويلاحظ أن هضمه بلىء وغذاءه ردىء جدا . يدر البول والطمث وينفع لتقطير البول وتفتيت الحصى

❁ رجل ا لجرا د

يجرى مجرى البقلة اليمانية ينفع من السل. -

❁ ركاكص

هو دواء نبات فارسي يشبه الثوم وهما اثنان ملتويان راضتهما مشقق يزيد فى الباه حرف الزاى.

حرف الزاي

❁ زنجبيل

قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيّب الرائحة

وقال: من الزنجبيل نوع يسمى زنجبيل الكلب ويسميه أهل طبرستان فلذلك وهذا عام ينبت في الغدران والينابيع الصغار والمياه البطيئة الجريان وله ساق ذو عقد يبلغ الركبة طولاً وله أغصان.

ورق شبيه بأغصان النعنع وورقه غير أنها أكبر وأشدّ بياضاً وأنعم حريفة الطعم مثل الفلفل وريحها طيبة ليست بعطرة وله ثمر صغار نابتة في قضبان صغار مخرجها من أصول الورق مجتمعة بعضها إلى بعض متراكم

كالعنقود وهو أيضاً حريف.
الأفعال والخواص: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة فضلية لكن أعضاء الرأس: يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق.
أعضاء العين: يجلو ظلمة العين للرطوبة كحلاً وشرباً.

❁ زوفا رطب

الماهية: هو وسخ مجتمع على أصواف أليات الضأن بأرمينية وينجر على حشائش يتوعية فيأخذ قواها ولبناتها وربما كانت سيالة فطبخت وقومت هناك.
الطبع: حار في الثانية رطب في الأولى.
الخواص: منضج محلل.
الأورام والبثور: محلل الأورام الصلبة والدشبد إذا تضمد به العضو.
أعضاء الغذاء: هو مع التين والبورق ضمّاد للطحال وينفعه شرباً وينفع من الاستسقاء.

❁ زوفا يابس

منْه جبلي ومنه بستاني لطبع: حار يابس فْي الثالثةالخواص: لطيف كالسعترالزينة: شربه يحسن اللون والتغمر به يجلو الآثار في الوجه.
الأورام والبثور: يحلّل الأورام الصلبة سقياً بالشراب.
أعضاء الرأس: طبيخه بالخل يسكن وجع السن وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الأذن إذ أخذ في قمع.

أعضاء العين: يطبخ ثم يضمد به الطرفة والدم الميت تحت الجفن.

❁ زرنباد

أصول نبات يشبه السعد لكنه أعظم وأقل عطريه ذو لون أغبر يجلب من بلاد الصين الطبع: حار يابس إلى الثالثة.

يحلل الرياح الزينة: مسمن يدفع رائحة الشراب والثوم والبصل مفرح القلب.

❁ زنجبيل الكلاب

بقلة معروفة وهو فلفل الماء وورقه كورق الخلاف إلا أنه أشد صفرة وقضبانها حمر له طعم الزنجبيل يقتل الكلاب.

❁ زئبق

منه مشتق من معدنه ومنه مستخرج من حجارة معدنه بالنار استخراج الذهب والفضة وحجارة معدنه إذا كان صافياً لا يختلط به تراب أو حجر فهو في لون السنجفر بل السنجفر في لونه ولا يلحقه .

❁ زاج

الفرق بين الزاجات البيض والحمر والخضرول الصفر والقلقديس والقلقند والسوري والقلقطار أن الزاجات هي جواه تقبل الحلّ مخالطة لأحجار لا تقبل الحل وهذه نفس جواهر تقبل الحل قد كانت سيالة فانعقدتَ فالقلقطار هو الأصفر والقلقديس هو الأبيض والقلقند هو الأخضر والسوري هو الأحمر.

وهذه كلها تنحل في الماء والطبخ إلاّ إلسوري فإنه شديد التجسد والإنعقاد. الأخضر أشد انعقاداً من الأصفر وأشد انطباخاً وكلّ زاج فإنه يشبه في الطبع واحداً مما يشبه لونه.

وقد سبق إلى وهم جالينوس أن الزاج الأحمر يتولّد من القلقطار إذ رأى قلطاراً مرةً قد اشتمل عليه زاج أحمر متناثر منه وفي هذا نظر.

الاختيار: الأخضر المصري أقوى من القبرسي لكن في أمراض العين القبرسي وغير المحرق أقوى.

زاج الحبر المسمى سحيرة أجوده الصلب الذي ذهبيته يلمع وقوّته كالقلقطار وأجود السوري ما يحمل من مصر فيتفتت عن سواد ويكون ذا تجاويف كثيرة زهم المذاق قابضه وكذلك شمه.

الطبع: حار يابس في الثالثة.

الأفعال والخواص: كلّها محرق يحدث الخشكريشة والزاج الأحمر أقل لذعاً من القلقطار وزاج الأسالفة أقبض الجميع والقلقطار معتدل القبض.

❁ زرنيخ

جوهر معدني منه أخضر ومنه أصفر ومنه أحمر.

الاختيار: أجوده المتربص المنسحق المشابه برائحة الكبريت وأجوده الأصفر المتسرح الأرمني الذهبي الصفائحي الرقيقها كأنه طلق أصفر.

أعضاء النفس: يسقى للمتقيحين ورمالى وماء العسل ويبخر مع الريتيانج للسعال المزمن ونفث القيح وقد يدخل في طبّ الربو.

❁ زبد البحر

أصنافه خمسة: إسفنجي في شكله زهم في رائحته مثل رائحة مسك سهك وهو كثيف ساحلي واسنفجي خفيف طويل لين طحلبي الرائحة ووردي فرفيري ويشبه بالصوف الوسخ خفيف وخامس فطري الشكل أملس الظاهر

خشن الباطن لا رائحة له

❁ زنجفر

قال قوم قوته قوة الإسفيداج وقال الآخرون قوّته قوة السادنج وهو حار يابس وكأنهما في آخر الثانية وما قيل من غير ذلك فعن غير معرفة.

❁ زجاج

الطبع: حار في الأولى يابس في الثانيةالأفعال والخواص: فيه قبض ولطافة.

❁ زرنَب

قضبان دقاق مستديرة الشكل ما بين غلظ المسلة إلى غلظ الأقلام سود إلى الصفرة ليس له كثير طعم ولا رائحة والقليلة من رائحته عطرية أترجة وقوته قوة جوزبوا ولكنه ألطف منه قليلاً وقد يقوم بدلاً عن الدارصيني فيما يقال.

❁ زبد

منضج محلل مرخّي وتحليله من الأبدان المتوسطة دون الصلبة وفي الناعمة بسهولة دخانه مجفف يقبض بالرفق مسكن لأوجاع المواد المنصبة إلى الأعضاء.

❁ زفت

قال ديسقوريدوس: الزفت المسمّى أيضاً إغراء صنفان بحري أسود سيّال يدخل في المراهم وهو من قبيل القار وجبلي برّي. والبري منه سيالة شجرة التنوب وضروب أخرى من الصنوبر وفي الأولى يكون رطباً ثم قد يجفف بالطبخ وأكثره من التنوب وهو شجرة قضم قريش. يقاوم السموم وينفع إذا طلي به نهشة الأفعى.

❁ زعفران

جيده الطري السن اللون الذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلىء الطبع: حار يابس أما حرارته في الثانية وأما يبوسته ففي الأولى.

الأفعال والخواص: قابض محلل منضج لما فيه من قبض مغر وحرارته معتدلة مفتح قال جالينوس: وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن.

قال الخوزي: إنه لا يغيّر خلطاً البتة بل يحفظها على اليبوسة ويصلح العفونة ويقوي الأحشاء.

عضاء الغذاء: هو مغثّ يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه-من الحرارة والدبغ والقبض وقال قوم: إن الزعفران جيد للطحال.

أعضاء النفض: يهيّج الباه ويدر البول وينفع من صلابة الرحم وانضمامه والقروحَ لخبيثة فيه إذا استعمل بموم أو محّ مع ضعفه زيتاً وزعم بعضهم أنه سقاه في الطلق المتطاول فولدت في الساعة.

السموم: قيل أن ثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح.

❁ زنجار

معروف وأصناف اتخاذ الزنجار بتكريج النحاس في دردي الخل ورش برادته بالخل ودفنه في الندى ويكب آنية نحاسية على آنية فيها خلّ وتركها حتى يزنجر ثم يحكّ الزنجار عنها وتخليطه بنوشادر ودفنه في الندى معروف.

ويتخذ من الزنجار نوع لطيف جداً: يؤخذ الخلّ المصعد ويجعل في هاون من نحاس بمدقّة من نحاس فلا يزال يسحق في الشمس القائظة حتى يتكرج

ثم يجعل فيه شبّ وملح بمقدار ولا يزال يسحق فإذا تعجن ما سحق جمع وجفف ورشّ عليه الخلّ وبول الصبيان وسحق وترك في الندى ثم يجمع ويجفّف.

أعضاء الرأس: الزنجار المتخذ بالنوشادر والشبّ والخل إذا سحق ونفخ في الأنف ويملأ الفم ماء لئلا يصل إلى الحلق فإنه ينفع من نتن الأنف والقروح الرديئة فيه.

❁ زوفرا

قال ديسقوريدوس: هذه شجرة تنبت في بلاد لنفوربا كثيراً في جبل أقابيس وهو جبل مجاور لبلاد مصر وأهله يسمّونه فانا كثير يعني الجاوشير لأن أصله وساقه شبيه بشجرة الجاوشير وقوته شبيهة بقوته وينبت في الجبال الشاهقة الخشنة المظللة الأشجار وخاصة المواضع الرطبة وصغير السواقي.

وساقه دقيق شبيه بساق الشبث ذو عقد عليه ورق شبيه بورق إكليل الملك إلا أنه أنعم منه طيب الرائحة وطرف ساقه دقيق متفرق على طرفه إكليل في بزر أسود مجوف إلى الطول ما هو شبيه ببزر الرازيانج حريف المذاقة فيه عطرية وله أصل أبيض شبيه بأصول النبات.

فانا كثير طيب الرائحة وقال قوم: يشبه حبّ هذه الشجرة حب الأنجذان يقال لها الخذا وهو يشبه السذاب ويقال لها دينارويـة.

❁ زعرور

قال ديسقوريدوس: هذه شجرة مشوكة ورقها شبيه بورق لوقوراشي ولها ثمر صغار شبيه بالتفاح إلا أنه أصغر من التفاح وله لون أحمر لذيذ في كل

واحد منه ثلاث حبات ولذلك سماه قوم طريقونيقون ومعناه دواء الثلاث حبات ونوع من الزعرور يسميه اليونانيون هيفلمون وساطيون وربما سمّوه التفاح البري.

❀ زبل

الأزبال تختلف باختلاف أنواع الحيوان بل قد-تختلف بحسب اختلاف أشخاص نوع واحد وخصوصاً الناس.

وزبل البطّ لا يستعمل لفرط حرارته وزبل البازي رالصقر والباشق وسائر الجوارح فقلما تستعمل لأنها مفرطة جداً.

زبل الجراد للكلف والبهق وكذلك زبل الزرزور المعتلف للأرزّ وكذلك زبل الحردون والوَرَل يحسن اللون.

بعر الماعز للتقشر زبل الحمام وزبل حباري للقوابي وكذلك زبل الزرزور المعتلف للأرز.

أعضاء العين: زبل الورل والضبّ والتمساح لبياض العين وكذلك زبل الحمام والعصافير للبياض.

وإذا شرب واستعمل في وقت سكونه منعه على ما شهد به جالينوس أصلاً أو درجة بالتجفيف منُعاً.

❀ زراوند

قال ديسقوريدوس: اشتق هذا الاسم من أرسطن ومعناه الفاضل ومن لوخوس وهي المرأة النفساء يراد بذلك الفاضل في منفعة النفساء ومنه الذي يسمى المدحرج وهو الأنثى وهذا له ورق كورق قسوس طيب الرائحة مع شيء من حدة إلى الاستدارة ما هو ناعم وهو ذو شعب كثيرة مخرجها من

أصل واحد وأغصان طوال وزهر أبيض كأنه براطل.
وأما ما كان في داخل الزهر أحمر فإنه منتن الرائحة ومنه الزراوند الطويل فإنه يسمى الأذكر ويسمى فطولندس وله ورق أطول من ورق المدحرج وأغصان دقاق وطولها نحو من شبر.
ولون زهره فرفيري منتن الرائحة إذا كان شبيهاً بزهر الكمثري وأصل الزراوند المدحرج شبيه بالشلجمة لنوايره.
وأصل الزراوند الطويل.
طوله ضبر أو أكثر في غلظ إصبع.
وكلاهما خطيان وطعمهما ومنه الزراوند الطيب له أغصان دقاق عليها ورق كثير إلى الاستدارة ما هو شبيه بورق الصفّ الصغير المسمى حي العالم وزهر شبيه بزهر السذاب وأصوله مفرطة الطول دقاق عليها قشر غليظ عطر الرائحة يستعملها العطارون في تربية الأدهان.
وزعم آخرون أن الزراوند الطويل شبيه بنعنع الكرم المدحرج.
يقال له الأنثى وهو أيضاً من الطويل.
والمدحرج وهو الأنثى يشبه ورقه ورق نبات يقال له قسوس وهو ضرب من اللبلاب طيّب الرائحة مع حدّة إلى الاستدارة.
الطبع: جميع أصنافه حار في الثالثة يابس في الثانية.
الأفعال والخواص: جلاء ملطف مفتح مرقّق جذاب يجذب الشوك والسلى والطويل أولى بالإنبات وبالقروح لأنه أجلى وأسخن وفي سائر الأفعال المدحرج فإنه أشد تفتيحاً وتلطيفاً وقوةً الطويل مثل قوة المدحرج في الإسخان بل عسى أن يفضله إلا في اللطافة فإن المدحرج ألطف ولذلك

يسكن أوجاع الرياح أشد والثالث أضعفها.

الزينة: ينفع من البهق ويجلو الأسنان وينفع عن أوساخها وخصوصاً المدحرج ويصفي اللون.

الجراح والقروح: منق للقروح الوسخة والخبيثة والتقشر وينبت اللحم خصوصاً الطويل ويمنع خبث القروح العفنة العميقة وإذا كان مع إيرسا ملأها لحماً.

❁ زمارة الراعي

الطبع: حار يابس لعله في أول الثانية

الخواص: قيل إنه يحل التهيج

أعضاء النفض: وقد جرب جالينوس أن سلاقته تفتت الحصاة في الكلية وقال قوم ينفع من قروح الأمعاء والمغص وألام الرحم ويدرهما وينفع من الفتوق.

السموم: شرب مثقال أو مثقالين منه نافع من شرب الأرنب البحري والأفيون وغير ذلك.

❁ الزهرة

نبات فيه نوع عدسي الورق منتصب الأغصان دقيق الأصل يسير الورق ينبت في الأرض المالحة المشوسة وفي طعمه ملوحة.

والآخر مثل الكمافيطوس وأحسن لوناً وأرجوانية.

❁ زوان

إن الزوان اسم يوقعه الناس على شيئين أحدهما حبّ شبيه بالحنطة يتخذ منه الناس الخبز.

بعـــض الأمـــراض الجلدية تصيب منطقة محددة من جسم الإنسان، ويكون ظهورها وصورتها الاكلينيكية خاصة بتلك المنطقة بعينها، وقد سبق وكتبت عـــن الأمـــراض الجلدية فيما حول العينين في عدد سابق، أعود اليكم اليوم لاعطـــيكم فكرة ومعلومات مبسطة عن الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس.

١- الاكـــزيما الدهنـــية (القشرة): وسببها غير معروف وتنقسم إلى قسمين اولهـــا الاكـــزيما الدهنية لدى الرضع والثانية الاكزيما الدهنية لدى الكبار، وتتمـــيز بوجود قشور دهنية صفراء على الفروة (جلد الرأس) ويكون هناك احمـــرار على شكل بقع متناثرة وقد يكون ذلك عاماً لجميع فروة الرأس إذا كانت شديدة.

ومـــن الممكن ان تصيب الحاجبين والخدين وجانبي الأنف وأعلى الصدر، ويـــتراوح علاجهـــا بين العلاجات الموضعية المضادة للبكتيريا والفطريات علـــى شـــكل شامبوهات وبين الأدوية الموضعية المحتوية على الستيرويد، وغالباً ما تعاود هذه الحالة مرة اخرى.

٢- الصدفية (PSORIASIS): وهو مرض التهابي تقشري يصيب الجلد، ويظهر على شكل بقع ولطخات حمراء مكسوة بقشور بيضاء كثيفة، وغالباً مـــا تكـــون على حدود خطوط الشعر في مقدمة ومؤخرة الرأس، وغالباً لا يصاحبها حكة وقد يكون الاصابة في الاظافر أيضاً.

٣- الحساسية التلامسية: وتكون بسبب تلامس فروة الرأس مع مواد مثيرة للحساسية وخاصة بعض الشامبوهات، محاليل تشقير وتلوين الشعر، دهانات وكـــريمات البيرم وتمليس الشعر (فرد الشعر)، واكثر تلك المواد هو صبغة الشـــعر لاحتوائها على مواد مهيجة ومثيرة للحساسية مثل PPD ونصيحتي المســـارعة في حالة حدوث حساسية إلى مراجعة أقرب اخصائي للامراض الجلدية.

٤- الحزاز الجلدي LICHEN PLANU هو مرض جلدي التهابي يصيب الجلــد ويســـبب تســـاقط الشعر والصلع الدائم (الصلع الندبي) على فروة الـــرأس، واسباب الحزاز غير معروفة وغالباً ما يبدأ على شكل بقع حمراء أو ورديـــة اللون تبدأ في التوسع يصاحبها تساقط للشعر وحكة شديدة، وقد يصيب القشاء المخاطي والاظافر أيضاً، وفي حالة اصابة فروة الرأس يجب المسارعة في العلاج لتجنب حدوث وتكوُّن الصلع الندبي في فروة الرأس.

٥- الذئـــبة الحمـــراء القرصية (DLE) وهو احد الامراض المناعية الذي يصـــيب الجلد، ولكنه عندما يصيب فروة الرأس يسبب أيضاً تساقطاً للشعر والصلع الندبي، وهو يبدأ على شكل لطخات حمراء ذات قشرة ملتصقة على فروة الرأس، كما يصيب الوجه والمناطق المكشوفة وقد يصاحبه ضمور في البشـــرة مع ظهور شعيرات دموية سطحية، ويكون المريض حساساً لأشعة الشمس.

٦- الثعلـــبة (ALOPECIA) يعتـــبر أحد الامراض المناعية وهو مرض شـــائع ومعروف يصيب الكبار والاطفال، يصيب فروة الرأس على شكل بقع ذات احجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون سابق انـــذار أو علامات تدل على ذلك)، وأسبابه غير معروفة لكنه من الامراض تلقائـــية الشـــفاء، وفـــي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلى ان كامل شعر الرأس أو الجسم يبدأ بالتساقط.

ويـــتراوح العـــلاج بيـــن الكورتيزون الموضعي أو عن الحقن الموضعية، العـــلاج المناعـــي الكيميائي وغيره، لكن أحب ان اوضح انه لابد ان يكون العلاج تحت اشراف طبي كامل.

٧- الامـــراض المعديـــة البكتـــيرية والفطرية: غالباً تصاب فروة الرأس بالالتهابات المعدية مثل سعفة الرأس (مرض فطري) أو كما يطلق البعض علـــيها اســـم التينيا، وتصيب غالباً الاطفال، وقد يخطئ البعض بتشخيصها تحت اسم الثعلبة، ولكنها تختلف كثيراً ويجب المسارعة في علاجها.

امـــا الالـــتهابات البكتـــيرية فتكون على شكل التهابات الجريبات الشعرية (بصيلات الشعر) أو تكون على شكل الدمامل المتناثرة والتي قد تؤدي إلى نـــدب ســـطحية إذا لـــم يتم معالجتها، ويتراوح العلاج بين النظافة اليومية، العـــلاج الموضـــعي والفمـــي بالمضادات الحيوية المناسبة والتي قد يحتاج البعض للقضاء عليها لكورس علاجي لفترة طويلة حتى يتم الشفاء.

- لتساقط الشعر:

يعجـــن طحيـــن الحـــبة السواء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

ولـــنمو شـــعر الراس والحاجبين والاهداب : الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع ، من غير ان يصل الزيت الى داخل العين ،

وصفه للثعلبة:

استخدام الثوم حيث تؤخذ افص.

علاج قرحة المعدة و الإثنى عشري

٥٠٠ج مسحوق عرق السوس ١٠٠ ج عسل نحل منزوع الرغوة يمزجان جيدا يؤكل منه ملء ملعقة على الريق وقبل النوم يرفق بنقيع نبتة البقلة أو الرجلة ينقع مقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق فى كاس ماء مغلي مغطى لمدة ١٠د ويحلى بسكر نبات ويشرب منه بعد العشاء

❁ الأغذية الممنوعة

التوابل والفلفل والبهارات الخضروات ذات الألياف القهوة والشاي الخمر والدخان الحوامض والخضر المخللة الخضر الغير كاملة النضج الدسم والشحوم المرطبات والمثلجات المشروبات الغازية عدم شرب الماء والبطن فارغة .

❁ الأغذية المسموحة بها للمريض

عصيدة نشاء الذرة مسحوق الخضار الطازجة، البيض المسلوق، مرق اللحم غير الدسم، لحوم الأسماك غير المالحة ،عصير الفواكه الطبيعية، الفواكه الكاملة النضج، عصير الكرنب خاصة قبل النوم.

❁📖❁ و من أكثر الأمور المزعجة التي يشتكي منها بعض المرضى أو الناس عامة حموضة المعدة. وقد يصل الأمر بالبعض إلى الذهاب لاكثر من طبيب أو مستشفى وتناول العديد من الادوية والمستحضرات لانهاء هذه المعاناة. ولكن كي نعرف العلاج يجب علينا اولا ان نعرف ما هي مسببات

حموضـــة المعـــدة وكيفية الوقائية منها. ومن أبرز أسباب الحموضة زيادة افـــراز حمـــض الهيدروكلوريك من المعدة، اما لسبب مرضي مثل مرض زوليـــنجر الذي يؤدي إلى زيادة افراز الحمض بصورة متواصلة مما يؤدي للاصـــابة بالقـــرحة، أو بسبب اختلال عملية معادلة الحمض داخل المعدة لـــنقص بعـــض الأنـــزيمات، أو بسبب عدم انتظام عملية الأكل اما بالأكل المتواصـــل (مكســـرات، حلويات) أو شرب (القهوة، الشاي) مما يؤدي إلى افـــراز الحمض بصورة متواصلة طوال اليوم، أو بسبب التدخين.ومما يزيد المعانـــاة في بعض الأحيان وجود ضعف في عضلة الاغلاق أسفل المريء ممـــا يـــؤدي إلى ارتجاع الحمض الموجود في المعدة إلى المريء وبالتالي الشعور بالآم حادة جداً خصوصاً عند الاستلقاء على الظهر.وهنا تبرز أهمية الحكمـــة الطبية القائلة: الوقاية خير من العلاج ولكن كيف تكون الوقاية من حموضـــة المعـــدة؟ اولا يجب الاعتدال في الأكل خلال اليوم وذلك بتوزيع الوجـــبات إلـــى ثلاثة فترات رئيسية مع الحرص على تنوع الغذاء في كل وجبة. ثانياً الحرص على عدم الاكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية حتى لا يحـــدث افـــراط في افراز الحمض طوال اليوم. ثالثاً يجب الاعتدال في شـــرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تؤدي إلى افراز الحمض بصـــورة كبـــيرة. الحرص على تناول الخضروات الطازجة مثل الطماطم والخيار والفواكه المعتدلة الحموضة مثل التفاح وذلك لمعادلة الحمض داخل المعـــدة. يجب الحرص على عدم الأكل أو الشرب قبل النوم بساعتين على الأقـــل حـــتى لا يؤدي افراز الحمض إلى الارتجاع أثناء النوم حيث يكون الإنسان مستلقياً اما على ظهره أو جانبه.أما في حالة ازدياد المشكلة تعقيدا

فينصح بمراجعة طبيب أمراض الجهاز الهضمي لاجراء منظار للمعدة والمريء لمعرفة السبب، ويعتبر علاج حموضة المعدة من أكثر الأدوية رواجاً وهذه الأدوية تنقسم إلى عدة أنواع كالتالي: الادوية المضادة للحموضة مثل دواء مالوكس. الادوية التي تثبط افراز الحمض مثل دواء زنتاك. وهذه هي أكثر الادوية شيوعاً واستعمالا، ولكن هناك أدوية اخرى يتم صرفها حسب الحالة المرضية بمعرفة الطبيب المختص. ولكن يبقى الأهم في التعاطي مع حموضة المعدة وهو الوقاية دوماً وأبداً.

📖❀📖 وصفه لعلاج الحموضة: -

وهو عباره عن قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار اي منهما :-

- الطريقه الاولى :- ١/ غلي كوب من الماء في ابريق واضافة ملعقه صغيره من مسحوق قشر الرمان اليها ... ومن ثم يشرب كالشاهي الا انه سيكون شديد المروره .

- الطريقه الثانيه هي :- ٢/ اضافة ملعقه من مسحوق قشر الرمان الى علبة زبادي طازجه تخلط ومن ثم يتم تناولها ... هذا اذا ماتتحمل مرورة الطريقه الاولى .

وهــذه الطــريقه مجربه وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعده والحرقان في الحــالات العاديــه وليست المزمنه او الحالات المتأخره والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم .

١ شرب العرقسوس من افضل المشروبات لعلاج الحموضة.

٢ اكل الخس.

٣ شرب اللبن والحليب بدون سكر.

قرحة المعدة وعلاجها بالأعشاب

تقع المعدة في القسم الأعلى من البطن ، وظيفتها تلقي الطعام بعد مضغه ، ومعظــم أمــراض المعدة والأمعاء يعود السبب فيها الى عطب في أعضاء الجهاز الهضمي وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء ، والناس فوق سن الأربعين أكثر تعرضا لقرحة المعدة والاثنا عشر وتسبب التهابات بالأنسجة .

الأســـباب :-

١) الوراثة

٢) زمرة الدم

٣) زيادة افراز العصارة المعدية

٤) التعرض للضغوط النفسية والعصبية والاضطرابات النفسية

٥) سوء العادات الغذائية

٦) الشراهة في الأكل وعدم التقيد بمواعيد وجبات الطعام
٨) الافراط في تعاطي المشروبات الكحولية والخمور والموستاردة
٩) القلق النفسي أو الحزن المستمر أو الندم الدائم على فقد عزيز أو مال
١٠) نتيجة زيادة حموضة أو ضعف الجدار الداخلي للمعدة
١١) الاجهاد العصبي والافراط في التدخين
١٢) الافراط في تناول المواد التي تهيج جدار المعدة وخاصة الأغشية المبطنة له (المادة المخاطية التي تحمي جدار المعدة) ويأتي على رأس هذه المواد :-

- الأقراص والكبسولات التي تحتوي على مواد حمضية مثل الأسبرين ومشتقاته
- المواد الصلبة صعبة الهضم
- المواد الحريفية الزائدة مثل الشطة و المواد الاخرى المهيجة
- شرب الشاي والقهوة على معدة فارغة
- تناول الاطعمة الساخنة جدا
- شرب المياه الغازية وبعض الاقراص الفوارة تؤذي جدار المعدة
- الاجهاد العقلي .

❁📖❁ بعض الاعراض :-

١) ألم كألم الجوع بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري.
٢) الشعور بألم أسفل الصدر خاصة عند الشعور بالجوع.
٢) يرافق الألم حرقة وغثيان وقئ أيضا يقل الوزن.
٣) زوال الالم بعد الأكل أو شرب اللبن أو تناول دواء طبي كيميائي.

٤) بخر الفم ويستطلق معه البطن.

٥) قلة الشهوة للطعام.

٦) الشعور بنفخة في البطن وحرقان أعلى المعدة.

القرحة (المعدة والامعاء) وتقوية جدار القناة الهضمية

- يستخدم مطحون قشر الرمان مع العسل الاصلي يوميا على الريق ملعقة واخرى قبل النوم

- الموز علاج جيد للقرحة

عرقسوسLicorice

يعتبر الأطباء الألمان أكثر انفتاحاً من غيرهم في استعمال الأدوية العشبية ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التي يمكن ان يستفاد منها في مجال الرعاية الصحية ومن ضمن تلك الاعشاب جذور عرقسوس الذي سبق أن تحدثنا عنه مرات كثيرة في صفحة عيادة الرياض، لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب الهامة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر ويحتوي عرقسوس على عدة مركبات مضادة للقرحة ومن أهمها مركب حمض الجلاسيرازين (Glycyrrhizic acid) الذي يشبه تأثيره تأثير الكورتيزون ولكنه لا يسبب التأثيرات الجانبية التي يسببها الكورتيزون وهو مضاد للالتهابات ويعتبر عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن

القـرحة والجرعة من مسحوق عرقسوس هي ملعقة صغيرة في ملء كوب مـاء سـبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى مدة ما بين ١٠- ١٥دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

ويفضـل اسـتخدامه بعـد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسـابيع وعلـى المرضـى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضـى القلب والذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال عرقسوس ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

الزنجبيلGinger

لقـد تحدثـنا في صفحات سابقة عن الزنجبيل بشكل مفصل والزنجبيل لا يعـرف الـناس عـنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على قرحة المعدة والاثنـي عشـر فقـد عـرف الزنجبيل ان له تأثير فعّال ضد الالتهابات. والزنجبـيل يحـتوي علـي ١١مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة وهذه المركـبات هـي:(٦) - shogaol, 6 - gingerol, 8 - shogaol,8 - gingesol, 10 - pingerol, anr - curcumene, beta = bisalone, 6 - gingediol, betasesquiphell and rene, 6 - gingerdicone and 6 - paradol.

كمـا ان لهـذه المركبات تأثير ضد البكتريا ومن بينها البكتيريا التي تحدثنا عـنها فـي الأسـباب، لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drug

ان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثيل في علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانّه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله والذي يتكون من (موز،اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

يقول الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drugان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثيل في علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانه يتناول يومياً حتّى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله والذي يتكون من (موز،اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الموز Banana

كلنا نعرف الموز الذي يعرف علمياً باسم Musa Paradisiaca وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي وذلك بسبب تطريته للقناة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع

كـوب من الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

الملفوف Cabbage

سبق أن تحدثنا عن الملفوف في مقالات سابقة ونتحدث عنه اليوم لما له من فـائدة في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. يعتبر عصير الملفوف الطازج مـن الأدوية الناجحة لعلاج القرحة وحيث إن عصير الملفوف يحتوي على مركبيـن هاميـن همـا جلوتامين (Glutamine) وإس ميثايل ميثايونين S.methyl- methionine وقـد عملت دراسة من قبل الطبيب Melvyn Werbach الأستاذ الاكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا فـي لوس انجليس ومولف كتاب بعنوان Nutritional Influences on Illness حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طازج للملفوف كعلاج للقرحة واتضـح مـن الدراسة أن ٩٢% تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خـلال الـثلاثة الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢% من المرضى الذين يتم علاجهـم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى عل مرضى اعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١,٦٠٠ ملليجم وقد اثبتـت هـذه الدراسة ان نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القـرحة الكيميائـية المسـتخدمة في علاج القرحة. والجرعة المقترحة من عصـير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم وحيث انه مـن الصـعب شـرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإني اقـترح عمـل الشـربة التالية: ٣أكواب ماء، ٢كوب ملفوف قطع، ١كوب

كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة مـــن الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود وكمية قليلة جدا مـــن مســـحوق القرفة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقســـوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قـــدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطي مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضـــجة ثـــم تضـــاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمـــر والزنجبـــيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

الأذريونCalendula

ســـبق الحديـــث عن الأذريون في الإعداد الماضية ولكننا نتحدث عنه اليوم كمضـــاد لقرحة المعدة والاثني عشر. لقد قامت دراسة اكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون واثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة واقترحوا أن هـــذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركـــبات كثيرة اثبتت أن لها تأثيرات مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشـــطة لجهاز المناعة. كا انها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعـــدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق صغيرة من أزهار نبات الاذريـــون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتان في اليوم.

البابونج Chamomile

نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الازولين. يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine أن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة. أن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفي أوروبا يعتبر البابونج مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع عرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.

الأناناس Pineapple

والأناناس مشهور وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد وموطنه الأصلي جنوب أمريكا ويزرع من أجل الحصول على ثماره

المميزة.يعرف الاناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوي ثمار الأنانس بروميلين Bromelain وهو بروتين من فئة الانزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة. كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزيل سوء الهضم، ويقال إن الثمار مقوية للرحم. كماأن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستعمل لتهبيط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. يعتبر عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

الفلفل الاحمر Red Pepper

كلنا نعرف الفلفل الاحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه انها خطيرة على قرحة المعدة والاثني عشر والعكس صحيح فقد اثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين (Capsaicin)وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الاحمر تحمي المعدة من القرحة وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة. بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقوي معدي ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.يجب عدم الاكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلف في الكبد وفي الكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

لقد تحدثنا بالتفصيل عن الكركم في أعداد سابقة ويستخدم الكركم على نطاق واســـع في الهند وآسيا لعلاج القرحة ويقولون إن الكركم نعمة من الله على الفقـــراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخـــذ كســـبولات محضــــرة من الكركم تحتوي على ٢٥٠مللیجم بمعدل كبســـولة ثـــلاث مرات يومياً تشفي القرحة ويقال إن الأدوية المشيدة لعلاج القـــرحة كـــان ســـعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم ولذلك يقال استخدم الكركم حتي لو كنت غنياً.

قشـــور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي:تشتهر المناطق الباردة في المملكة بزراعة الرمان ويعتبر من أجود أنواع الرمان وقد ذكر الـــرمان في القرآن الكريم كما ذكر في بعض الأحاديث وحديثنا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثنا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التي تحتوي علـــي مـــواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ ـ ٢٥% وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشمل.Granatine, Punicalagin, Punicalin وقد وجد أن اســـتخدام مســـحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج ايجابـــية ضـــد قـــرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحـــده بل يجب مزجه مع العسل النقي وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمـــار الـــرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخـــذ من هذا المزيج ملعقة صغير على جرعات بمعدل ثلاث مرات في

الـــيوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة. ملاحظة هامـــة يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصـــير البطاطس الطازجPotato Juice من منا لا يعرف البطاطس لكن كثـــير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمي. البطاطس نبات عشبي حولـــي يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosum والجزء المستخدم منه الدرنــــات الموجودة في جذور النبات والتي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام إن لم تكن أكثر وبقية أجزاء النبات سام جداً.تحتوي درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج، ك، ومعـــادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين تستعمل الـــبطاطس علـــى نطاق واسع في الغذاء، ويعتبر نشأ البطاطس أحد أنواع النشأ الموجودة في دساتير الأدوية والذي يدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قـــرحة المعدة والاثني عشر واثبتت تأثيرها على القرحة ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحـــددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في الـــيوم ويجـــب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير. كما يمكن اســـتخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدي والهيمورويد وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

الخروب أو الخرنوب Carob

نـــبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطي ثمار قرنية طويلة ذات لون نبـــي إلـــى مســـود عـــند النضـــج وتتميز بصلابتها. تعرف علمياً باسم Ceratonia Siliqua وموطن النبات الأصلي هو الجنوب الشرقي لأوروبا وغـــرب آســـيا وشمال افريقيا. يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية. إن الجـــزء المســـتخدم من النبات طبياً هي الثمار وقشور الساق. تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة من السكر تصل إلى ٧٠% ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة وذلك بتحميصها مثل القهوة ثم تطحن ثم يضاف إلى مقدار ملء كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور ويغلى مع الماء مثل القهوة ثم يزاح من علـــى الـــنار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهاراً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع ثم يرتاح المريض أسبوعاً ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.

علاج القولنج " المصران الغليظ "

وصفة : أكل مقدار حجم الحمصة من الصبر على الريق لمدة اسبوع .

وصفة أخرى: صبر ، رشاد (الثفا) ، زنجبيل.

كميات مطحونة متساوية يسف على الريق مع كوب عسل (ماء مع ملعقة طعام عسل) .

أيضا لأوجاع البطن :

ملعقة صغيرة يانسون مع كوب ماء يغلي على نار خفيفه يشرب كوب واحد في اليوم لمدة ثلاثة ايام.

مسح ملعقة طعام زهر البابونج مع كأسين ماء يغلي على نار خفيفه يشرب كوب في الصبياح وآخر في المساء لمدة ثلاثة ايام.

علاج القولون ١٠٠%

كلمنـــي احدهـــم بانـــه يشـــتكي من القولون ومن مدة ٢٣ سنه حتى جرب العرقسوس الشامي وليس المصري ويوجد ذلك في البقالات، مغلف، ومزود بفلتر ومغلف بباك من قصدير ولمن اراد الطريق فهي مكتوبة على الكرتون مجرب وهو ١٠٠% ، واعتقد ان اسمه (عرقسوس رمزي).

نـــبات الحـــبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة الـــبلدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشـــير الابحاث الى ان الحلبة يمكنها ان تعيّد للقولون عافيته وأنها تخلصه مـــن المخـــاط الـــزائد وتوجد الحلبة في محلات العطارة وتوجد على هيئة كبســـولات ومحبـــبات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

محاذير لمن يعاني من القولون العصبي والقرحة والغازات

١- التقلـــيل مـــن حالات التوتر النفسي : وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المـــريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهـــذا مـــن الممكـــن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفـــرع، وكذلـــك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس .

٢- الاهـــتمام بنوعـــية الأطعمـــة: التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي :

أ-البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل،العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للإضرابات الهضمية .

ب-الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكي المريض من سوء هضم الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكي ٤٠% من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب .

ج-العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ .

د-المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي .

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام . وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات . وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار .

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة .
إن الدراسات لازالت تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز. و توجد هذه الألياف الطبيعية في مستحضرات طبية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للالتهام، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء .

علاج المغص بالأعشاب المتناولة

يشرب الكمون المدقوق ممزوجا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة ، فانة يسكن المغص الشديد ٠

المغص المعوي لدى الكبار والصغار :

تؤخــذ ملعقة كبيرة من اليانسون ، وتطبخ في ربع لتر من الماء ، وتشرب على ٤ حصص في اليوم ، فانها تسكن المغص.

؟ وهنا سؤال : هل استخدام مغلي الحلبة واليانسون مضر للرضع خاصة إذا استخدمت عاماً كاملاً للرضيع ؟

اســتخدام مغلي مزيج من الحلبة واليانسون لأي طفل عمره أقل من سنتين يسبب اضراراً على جسم الطفل حيث إن الطفل في نمو مضطرد والمراجع العلمــية تنصح بعدم إعطاء الرضيع أياً من الأدوية العشبية قبل سن الثانية لاسيما إذا كان مزيجاً من عشبتين فأكثر ولكن بالنسبة لليانسون يمكن إعطاء الطفل عند المغص ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) من مغلي اليانسون حيث إنه يخفــف المغــص مــع مراعاة عدم الاستمرار في إعطائه يومياً وإنما عند الحاجة.

- يؤكل ثلاث ملاعق متوسطة من عسل الحبة يومياً. - توضع مقدار ملعقة متوســطة مــن أوراق الملسيا في كوب ماء ساخن لمدة ربع ساعة ويصفى ويشرب كوب بعد الافطار بساعتان وكوب بعد العشاء بساعتين.

متلازمة عصبية القولون

تعــريف مــتلازمة عصبية القولون هي عبارة عن مجموعة من الأعراض التــي يشــتكي مــنها المرضــى وهي آلام في المنطقة السفلية من البطن، وانــتفاخ، إمساك متكرر أو إسهال متكرر . كما يشتكي بعض المرضى من تغيــير فــي طبــيعة الخروج من إمساك متبادل مع إسهال ووجود بعض الإفرازات البيضاء اللون مع الخروج .

وتتمــيز مــتلازمة القولــون العصبي بأنه لا يوجد خلل عضوي أو تغيير تشريحي، كما لا يوجد أي علامات غير طبيعية أو تحاليل غير طبيعية عند المريض . ولا تتغير هذه المتلازمة مع مرور الزمن إلى أي مرض خبيث مثل السرطان أو أي مرض عضوي آخر . كما أن هذه الأعراض مجتمعة مع بعضها البعض لا تشكل مرض عضوي للجهاز الهضمي . إن متلازمة القولون هو خلل في وظيفة المعدة، أو الأمعاء الدقيقة أو القولون بمعنى آخر إن تقلصــات الأمعاء وحركاته الطبيعية قد أصبحت مختلة لأسباب عديدة، ولا يمكــن قياس هذا الخلل بالتحاليل المخبرية أو العينات الخاصة بالجهاز الهضــمي . إن نســبة حــدوث هذه المتلازمة يعتبر مرتفعًا، وبينت بعض

الدراسات أن هذه النسبة من الممكن أن تكون في حدود ٣٠-٤٠% وتصيب هــذه المــتلازمة النساء أكثر من الرجال وفي كثير من الأحيان في أوقات الضــغط النفسي، والقلق والتوتر، وعادة تظهر في مقتبل العمر، ونادرا ما تظهر ولأول مرة بعد سن الخمسين .

إن زيــارة الطبيب وسَرْد القصة المرضية والفحص السريري يزيل الكثير مــن حالة القلق والتوتر والتي من الممكن أن تنتج من جراء أعراض هذه المــتلازمة حيــث أن بعض المرضى يظنون أن لديهم أمراض مزمنة، أو أمــراض خبيــثة فــي القولون مما يزيد من درجة القلق والتوتر النفسي . وعندما يستقر التشخيص لدى الدكتور الاختصاصي بأن الأعراض هذه كلها ناتجــة عــن مــتلازمة عصبية القولون فمن الممكن اتباع بعض التعليمات للتخفيف من وطأة هذه الأعراض وأهمها ما يلي :

١-التقلــيل مــن حالات التوتر النفسي : وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المــريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهــذا مــن الممكــن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفــرع، وكذلــك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس .

٢- الاهــتمام بنوعــية الأطعمــة: التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي :

أ-البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل،العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للإضرابات الهضمية .

ب-الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكي المريض من سوء هضم الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكي ٤٠% من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب .

ج-العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ .

د-المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي .

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام . وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات . وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار .

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة . إن الدراســـات لازالـــت تؤكــد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعـــاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد علـــى انـــتظام عملـــية الهضم والتبرز. و توجد هذه الألياف الطبيعية في مستحضـــرات طبـــية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للالتهام، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء .

ما هي العقاقير للاستخدام في هذه الحالة :

توجد مجموعة من العقاقير الطبية الخاصة والتي من الممكن استخدامها بعد استشـــارة الدكـــتور الأخصائي للحد من الأعراض الجانبية لهذه المتلازمة. وأهم هذه العقاقير هي :

١- العقاقير الخاصة بتخفيف الآلام: فمن الممكن تناولها للحد من التقلصات التي تؤرق المريض من فترة لأخرى، ومن الممكن تناول هذه العقاقير عند اللزوم فقط حسب استشارة الدكتور الأخصائي .

٢- الألياف الطبيعية: وهي مواد مستخلصة من كثير من النباتات الطبيعية والتـــي تســـاعد على عملية الهضم، وانتظام حركة الأمعاء ويحتاج الإنسان العـــادي إلـــى تـــناول مـــن ٢٥-٣٥ جم يوميا من هذه الألياف وقد أثبتت الدراسات أهميتها في الحد من حالات سرطانيات القولون .

٣- الأدويـــة المسهلة : وتستخدم في الحالات الخاصة المصحوبة بالإمساك الشـــديد وهـــذه العقاقير متنوعة، وتعمل على انتظام القولون بطرق مختلفة ومتبايـــنة. ومـــن الضروري الرجوع إلى الدكتور الأخصائي هو الطريق السليم لاختيار أفضل الأنواع التي يحتاجها المريض .

٤- الأدوية القابضة: وتستخدم هذه العقاقير في بعض الحالات والتي يكون فيها الإسهال المتكرر هو العرض الأساس في هذه المتلازمة .

٥- الأدويـــة المقاومـــة للاكتـــئاب النفسي: والأدوية الخاصة بالاسترخاء والأدويـــة الخاصـــة للسيطرة على التوتر العصبي كلها من العقاقير الهامة المستخدمة في مثل هذه الحالات وبدرجة نجاح كبيرة . إن استشارة الدكتور الأخصائي مهمة في هذه الحالات للتعرف على أفضل الأنواع التي يحتاجها المريض .

فـــي الختام إن متلازمة القولون العصبي لا تسبب أي خطورة على الحياة. وكذلـــك لا تـــؤدي مطلقـــا إلى أي مرض خطير على المدى البعيد . ومن الممكـــن الســـيطرة على كثير من هذه الأعراض المزعجة لدى الكثير من المرضى باتباع التعليمات سالفة الذكر .

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن الى الهواء المتكون في المعدة نتـيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن ان يكون نتـيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديث وفمـك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعـض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات مـن احدى فتحات الجسم، يسبب تراكم الهواء تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون مـن الرضَّـاعة يبـتلعون الهـواء وهم يرضعون وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع علـى كـتف أمـه أو المرضعة وتربت علي ظهره برفق مرتين في أثناء الرضـاعة ومـرة بعد انتهائها. واحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعـام والشـخص متعـب أو فـي حالـة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضـايقة والألم ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى أنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن بأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من اساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

- نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

- اليانسون ANISE:

من المعورف ان ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى لمدة ٥دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفّى ويشرب بعد الأكل.

- البابونج Chamomile:

يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص ايضاً والطريقة ان تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الازهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق مغطىً ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الاكل مرة واحدة فقط في اليوم.

- ماء زهر البرتقال Orãnge flower water:

يوجـــد مـــاء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف الى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم وهو مفيد جداً لطرد الغازات.

- الشبث Dill:

الشـــبث جـــيد جداً لطرد الغازات وللزغطة حيث يؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة مع جذورها ثم يغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

- الحلبة Fenugreek:

تعتبر الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة والطريقة أن يغلى ملء معلقـــة أكل مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

- الكزبره Coriander:

تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلى مـــدة دقـــيقة مع ملء كوب ماء ثم يصف بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

۩ - **الكمون** Cumin:

يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي يصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة اسبوعين كاملين.

۩ - **الكراويه** CARAWAY:

تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف الى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى وتشرب مرة او مرتين في اليوم.

۩ - **البردقوش** Origanum:

ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمد ٥- ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال عطن طازج من البروقوش.

- **ثمار العرعر** Junper fruit:

تســتعمل ثمــار العرعــر إما عن طريق اكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن والطريقة ان تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف الى ملء كــوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

- **حشيشة الهر** catnip:

وهــي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلي هذا النــبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين ٥- ١٠ دقائق ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

- **زيت الزيتون** olive oil:

يعتمد الإيطاليون على الزيتون في طرد غازات البطن حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم حيث يضعون كمية لابأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.

- العنبروت papaya:

لقـــد اســـتخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعتبر من الفواكهة المنعشه.

- الزعتر Thyme:

لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعتر بعد الوجبات الدسمة حيث يؤخـــذ مـــلء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات ويمكن اضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

- العسل Honey:

لقـــد ذكـــر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج ويستخدم العسل منذ آلاف الســـنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها كمادة طارده لغازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

- القرنفل Clove:

يحـــتوى القـــرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسية في الزيت الطـــيار الـــذي يحويـــه والذي ينبه انزيم الهضم المعروف بأسم تربسين (Trypsin) وهو طارد جيد للغازات والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة

الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين ١٠ - ٢٠دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.

- **القرفة** Cinnamon:

يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشـــاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغذاء.

- **الزوفا** Hyssop:

وتعـــرف بأســـنان داود ويســـتعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب مـــاء مغلي ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يصف ويشرب بعد الوجبات وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

- **حشيشة النحل** lemon balm:

وتعـــرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والأكتئاب وهي أيضـــاً طـــاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من إعتلالات معديـــة. والطريقة ان يؤخذ ملء كوب ماء مغلي و يضاف له ملىء ملعقة مـــن مســـحوق النبات وتترك لمدة عشر رقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.

- **القنطريون العنبري** Blessed thistle:

وهـــو نـــبات عشبي الجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات وهو يستعمل لتحســـين الشهية وطارد للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء واخرى بعد وجبة العشاء.

- **حشيشة الليمون** lemon grass:

وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. تســتعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضـــلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهي ملائمة جـــداً للأطفـــال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك خمس دقائق ثم يشرب.

- **حصا البان** Rosemary:

وهـــو نبات عشبي عطري معمر والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات الهوائية ويستعمل حصا البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمي حيث يزيل المغـــص والغـــازات ويحسن الدورة الدموية والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة متوســـطة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مغطى لمدة ما بين ٥- ١٥دقـــيقة ثـــم يصف ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل واخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

- يجـب علـى الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً حيث انه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.

- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.

- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.

- شـرب المـاء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام لأن المعدة في هذه الفترة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمة.

- عـدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام اكثر من اللازم.

ولقـد صدق المثل الدارج الذي يقول "المعدة بيت الداء والحكمة ام الدواء". كما أن هناك مقولة أخرى هي "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه" .

الأعشاب والعجز الجنسي

الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة .أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص – سواء الزوج أو الزوجة – للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو .النفور منها كلية.

*ومن الوصفات التي قد تساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية

الوصفة	طريقة الاستخدام
الأولى	واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من بودر نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً
الثانية	نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة
الثالثة	اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً

واليك بعض ما قيل في الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي :

- المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية
- الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية
- البصل: للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المني
- القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية
- الموز: الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ
- الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية
- حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة
- التمر: التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي
- الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية
- الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه
- التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا
- الصنوبر: الصنوبر يزيد في المني

- أكل الكابوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات
- البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء
- الشبت: يعالج الشبت الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب
- البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل
- شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية
- الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب
- لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة
- اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي
- آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي
- العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان
- الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم٣ من الكحول المركز (٩٥%) إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها

وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور

- جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم
- زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقو للجهاز العصبي المركزي
- عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري
- التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي
- الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط.

- القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم. كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا.

- بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في

اليوم بجرعات صغيرة *يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل مــن هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئــة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضـــع لوقت الحاجة وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مـــع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم شرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية..

- المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة

- إذا أخذ من البيض لدر ما يشبع الرجل ثم يوضع فى طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبده ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض فى السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ولأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية. .

- شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل ٢٠ حبة من اللوز ومائة حبه من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة. .

- اذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية. .

- وصفه لتقوية الجماع . . أن تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية. .

- يؤخذ الحمص وينقع فى ماء الجرجير حتي يربو (ينفش) . . ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه ٥أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنيبر من كل واحد ٣ أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن دارصينى - موجود عند العطارين - وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم. .

- يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك فى الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض (يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه) ..
وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فانه أبلغ ما يكون للجماع..

- يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل ٣ أيام متتالية فإنه جيد للجماع . . كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع..

- يوضع صفارسبع بيضات فى أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى وبوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية..

٥٨ - يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية. .

<u>ملاحظة</u>

قـد يكـون سـبب البرود الجنسي يرجع إلى أمراض نفسية مثل الإصابة بأمراض السحر وخاصة سحر تعطيل الزواج وسحر التفريق بين الزوجين ولهـذا النوع علامات تعرف فمنها * عند استماع رقية إبطال السحر يحـس بصداع شديد وربما ضيق شديد في الصدر وبكاء* ومن الأعراض الإحســاس بالآم أسفل الظهر* ويشعر بعدم القدرة على الجماع الحلال مع الزوجة وأما غيره فإنه يحس بالقدرة على ذلك .

علاج الكليتان بالأعشاب

الكليتان : هما غدتان تقعان على جانبى العمود الفقري عند الخاصرتين . و تتصلان بالمثانة بواسطة الحالب . و الكليتان هما أهم الأعضاء للتصفية و تنقية الدم ووظفتهما إفراز البول من الدم .

كما أن للكليتين دوراً رئيسياً في توازي الصحة .
و هـناك أنـواع كثيرة من السموم قد تتلف الخلايا الدقيقة في الكليتين . و كذلـك الالـتهابات الناتجة عن الجراثيم في الأنف و الحلق و في غيره من أعضاء الجسم .
و أيضـاً الالـتهابات المزمـنة قد تسبب الضرر بالكلتين . و من أعراض أمـراض الكلـى التـي لا علاقة لها بالجهاز البولي فقدان الشهية للطعام ، الاستسـقاء ، فـرط الضـغط العالي ، الغثيان و الضعف ، و النحول ، و التشـنجات ، و الغيبوبة ، و الاضطراب البصرية . و الخلل العظمي ، و الورم تحت العينين و أسفل الساقين ، وبطء النمو عند الصغار .
ومن الأعراض أيضاً : الزلال و فقر الدم و الحصاة .
مما يفيد الكليتين يتناول :

- بعض عصير النارنج
- الزبيب بدون بذور
- عصير البقدونس قدر قدح . و هذا يفيد من تهيج الكلية و النتانة ، و المجاري البولية .

- البقدونس : يغلى خمس ملاعق صغيرة من حبوب البقدونس في ليتر ماء و يشرب فنجانان في اليوم .

التهاب الكليتين :

إن السبب في هذا الالتهاب يكون أحياناً الحمل ، أو التهاب المثانة أو داء الدرن ، (السل) أو انسداد يمنع مرور البول . ومن أعراض التهاب الكلية : ارتفاع الحرارة ، و القيء ، والقشعريرة المتكررة ، ووجع الظهر ، و ألم يرافق إفراز البول .

للوقاية : على المريض ملازمة الفراش للراحة .

و التهاب كبيبات الكلية : هو التهاب الكتل الدقيقة من أوعية الدم التي تعمل كمصاف لصنع البول في داخل الكلية . و قد تكون الإصابة حادة أو مزمنة فتمثل سبباً جوهريا من أسباب تعطيل الكلية .

من أعراض التهاب الكبيبات : اختلاط الدم بالبول ، انتفاخ الكاحلان ، شحوب الوجه و تورمه .

للاستسقاء الناتج عن مرض أو عجز في الكليتين :

- خمان أسود . ينقع نصف ملعقة صغيرة من جذور النبتة المقطعة في قدر فنجان من الماء يغلى بعض دقائق ، يصفى و يشرب فنجان واحد في اليوم .

في حالات التهاب الكلية الحاد وعند ظهور ورم على الوجه و اليدين و القدمين :

- ينقع قدر ملعقة صغيرة من كميات متساوية من النباتات التالية . خمان صغير ، بقدونس ، عرعر شائع في قدر فنجان من الماء المغلي ، و يشرب يومياً فنجان و يشرب منه كل ساعة ملعقة صغيرة .

لالتهاب حوض الكلية المزمن :

عنب الدب : ينقع قدر ملعقة كبيرة من أوراق النبتة الجافة في قدر كوب من الماء البارد بضع ساعات ثم يغلى عشر دقائق يصفى و يشرب ساخناً في المساء بدون تحلية .

علاج الديدان بالأعشاب الطبيعية

إسكارس

وهي دودة أسطوانية الشكل يترواح طولها ما بين ١٥ إلى ٢٥ سم، والأنثى أطـــول مـــن الذكر. والإسكارس تعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان وتخرج بويضـــاتها في البراز، وهذه البويضة لا بد لها من المكوث في التربة لمدة زمنية حتى تنضج وتصبح معدية للإنسان الذي يتناولها في طعامه.

الأعراض

١. ســعال أو نــزلات شــعبية عــند مــرور الجنين في الرئتين مخترقا الحويصلات ليصل إلى القصبة الهوائية .

٢. ضعف عام وآلام في البطن وأعراض سوء الهضم.

٣. أحيانا يشاهد المريض وجود دودة كاملة في البراز .

الأكسيورس

دودة صــغيرة طولهــا حوالــي ١ سم، تعيش في الأمعاء الغليظة للإنسان وتخــرج بويضاتها في البراز، وتصل إلى الإنسان السليم عن طريق الطعام الملوث بالبويضات .

الأعراض

حكة عند الشرج مما يسبب اضطراب النوم.

الوقاية : غسل الخضراوات جيدا، وغسل الأيدي قبل الأكل وبعده، وغلي ملابس المصاب، ويعطي علاج لجميع أفراد الأسرة في حالة وجود أكثر من شخص مصاب بالمرض .

الهتروفس

ديدان صغيرة يتراوح طولها بين ٠,٢ إلى ٠,٣ سم، وتعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان، وتتم الإصابة بهذه الديدان عند تناول السمك البلطي أو البوري المصاب بسركاريا هذه الدودة إذا كان مشويا من غير نضج، أو أكل الفسيخ الذي لم تتم مدة تمليحه

الديدان الشريطية

وهى ديدان تشبه الشريط تسكن الأمعاء الدقيقة، ويتراوح طولها بين ٤ - ٦ أمتار في الدودة الشريطية للبقر، وبين ٢ - ٤ أمتار في الدودة الشريطية للخنزير، وهذه الديدان تصيب الإنسان عند تناوله لحوم الحيوانات مثل الأبقار أو الخنازير المصابة

النباتات المعالجة

بصل ـ رمان ـ لوز ـ ليمون ـ الجوز ـ ثوم

طرق العلاج

١. قشـور جذور الرمان تغلى بنسبة " ٥٠ - ٦٠ " جراماً في لتر ماء لمدة ربـع سـاعة، ويشرب كوب منها في كل صباح لطرد الديدان الشريطية

٢. لطـرد الديدان من الأمعاء تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتنقع فـي المـاء لمدة ساعتين، تعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ثم يصفي، ثم يضـاف إلـيه العسـل ويشـرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر

٣. ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع ثمار (جوز) نصف ناضجة وتعصر لاسـتخراج عصـيرها بقطعـة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات

مسحوق، ويعطي منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قـــبل الطعام، وتزداد الكمية حسب السن، ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الدود كله.

الديدان المعوية الدبوسية oxyureus.4

يقتل الثوم هذه الديدان ويطهر أمعاء الطفل منها، ولهذا يعطي الطفل في الصباح فنجانا من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم، ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم، وهذا يميت الديدان ويخرجها ميتة مع البراز

٥. ويستعمل زيت البندق لطرد الدودة الشريطية، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق عدة خمسة عشر يوما .

علاج التبول في الفراش

من المشاكل العائلية مشكلة (التبول اللاإرادي) وإنما اعتبرته مشكلة عائلية ، لأنهـــا حالـــة تؤثر سلبا على الطفل وعلى والديه ، بل قد تصيب الوالدين بـــنوع من الشعور بالاحباط والأسف الشديد ، ومن جهة فهي تصيب الطفل بـــنوع من الخجل أمام إخوانه مما يجعله مثار للسخرية والتندر بين اخوته ومن حوله . كما تسبب له شعور بالنقص وفقدان الشعور بالأمن الذي يؤدي إلـــى فشـــل دراسي والشعور بالذلة والخجل، والميل إلى الانزواء والنوبات العصـــبية وغـــير ذلـــك، وتؤدي هذه المشكلة بالطفل إلى العناد والتخريب والميل إلى الانتقام في محاولة للثأر من نفسه وتعويض النقص الحاصل في

شخصـــيته وكثرة النقد وسرعة الغضب مما يسبب النوم المضطرب للطفل وكذلك الأحلام المزعجة وتدهور الحالة العصبية والنفسية.

من هنا كانت هذه مشكلة عائلية (نفسية) .. وأن التأخر في علاجها يشكل خطرا على نفسية الأسرة مكونة من الوالدين وأطفالهما .

أسباب التبول اللاإرادي .

هناك دراسات عديدة حول الوقوف عند أساب هذه المشكلة ، من أهم هذه الأسباب :

❁ أسباب عضوية :-

١ - اضطرابات المثانة (الالتهابات-صغر حجم المثانة-ضيق عنق المثانة)

٢ - نوبات صرعية كبري في الليل،

٣ - انقسام الفقرات القطنية بالعمود الفقري،

٤ - التهاب الحبل الشوكي.

٥ - السكري DM.

٦ - الاعراض الجانبية لبعض الادوية .

٧ - التحكم الطبيعي للمثابة يكتسب بطريقة تدريجية واكتساب التحكم يعتمد على عدة امور منها التطور العقلي – العضلي.. العاطفي و ايضا التدريب على استعمال الحمام مبكرا .

فاي تاخر مما ذكر .. قد يؤدي الى تاخر في اكتساب التحكم في ا لمثانة.

٨ - العامل الوراثي يلعب دور مهم .. فحسب الإحصائيات ٧٥% من الاطفال المصابين بالتبول اللاإرادي لهم اباء او امهات كانوا مصابين بذلك عند الصغر .

٩ – و دراسات اخرى اظهرت وجود نقص في هرمون ANT DIURTIC HORMONE في فترة الليل و هذا الهرمون يتحكم في عملية البول .

أسباب نفسية:–

١ – القلق النفسي.

٢ – تعرض الطفل للصراعات مع الإحباط وكبت الانفعال.

٣ – جذب الاهتمام الذي فقده الطفل بسبب ميلاد طفل جديد أو التفرقة في المعاملة .

٤ – بداية ذهاب الطفل الى حضانة .

٥ – الانتقال الى مسكن جديد .

٦ – مشاكل او اختلافات عائلية

الحل والعلاج:

من خلال عرض الأسباب يتبين لنا نقطة مهمة جدا في علاج هذه المشكلة ، وهو أنه يجب الأخذ بنظر الاعتبار عدم التعامل مع جميع الحالات بنفس الطريقة والأسلوب فكل حالة تتطلب دراسة خاصة لمعرفة أسبابها ومعالجتها من خلال الأسباب . وهذه أو خطوة في العلاج ، وهي معرفة السبب .

ثم يوجد طرقا وتوجيهات قد تفيد بإذن الله تعالى في علاج هذه الحالة (المشكلة) منها :

١ – التعويد المبكر للطفل على دخول (الحمام) واستخدامه استخداما صحيحاً . فمع وجود الحفائظ السهلة تقاعست الامهات عن تدريب الطفل في سن مبكرة .

٢ – تعويد الطفل على دخول (الحمام والتبول) قبل أن يذهب إلى فراشه .

٣ – عدم تأنيبه والسخرية به ، إذ أن هذا أمراً ليس في مقدوره ، فالأولى أن نكون عونا له لا حربا عليه .

٤ – تشجيعه بمكافأته حين يصحو من نومه ولم يتبول .

٥ – تدريب الطفل نهارا ليؤخر الرغبة في التبول .

٦ – تقليل كمية السوائل قبل النوم .

٧ – تعويد الطفل على الاستيقاظ ليلاً لتفريغ ما في مثانته وان يوقظ لهذا الغرض وان يكون بكامل وعيه.وواجب الأهل تيسير عملية ذهاب الطفل إلى دورة المياه للتبول وإضاءتها. وأن تكون دورة المياه قريبة من غرفة نوم الطفل ويجب أن لا تكون هذه العملية مربكة بالنسبة للطفل بحيث يراها واجباً ثقيلاً، واصطحاب أحد الكبار إلى دورة المياه إذا كان يخاف الذهاب إليها ليلاً بمفرده.

أدوية عشبية يمكن الاستفادة منها لعلاج التبول الإرادي :

الحقيقة ان الأعشاب التي تعالج أمراض مثل التبول اللاإرادي عند الأطفال والـــناجم غالباً عن توتر الطفل الضغط العصبي المفوض عليه نتيجة لتوتر الحـــياة مـــن حوله او بسبب وجود تهيج موضعي نتيجة لضيق قناة مجرى الـــبول او التهاب المثانة او غيرها من المشكلات. وبعض الأعشاب المفيدة فـــي هـــذه الحالة هي تناول مغلي الاقحوان الحرمل و الزيزفون والبابونج

والشـــونيز والكـــندر والشـــمر والشكوريا مع مراعاة تحليتها بعسل النحل وتفريغ المثانة قبل النوم مباشرة .

- العســـل : يقـــول (د. س. جارفـــيس): إننا نحتاج إلى دواء يمتص الماء ويحـــتفظ بـــه، وله تأثير مسكن على جسم الأطفال، كما يجب ألا يكون فى اســـتعماله ضرر ، سواء استعمل لمدة طويلة مستمرة أم استعمل فى فترات مـــتقطعة لمـــدد طويلـــة أو قصـــيرة حسب اللزوم، وقبل هذا كله يجب أن يستسيغه الطفل ويتقبله بكل ارتياح ، وهذا لا يكون إلا في العسل .

فالعســـل يســـتطيع أن يمـــتص الرطوبة من الهواء ويكثفها، وسكر الفواكه (الفركـــتوز) فـــى العســـل له خاصية امتصاص الرطوبة، وبفضل خاصية امتصـــاص الـــرطوبة هذه يمتص العسل الماء فى جسم الطفل ويحول دون تبوـــله أثـــناء اللـــيل فى الفراش. ويمكن إتباع الوصفة التالية لعلاج التبول الـــلاارادى عـــند الأطفال ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة، وهذه تؤثر باتجاهين:

أنهـــا تســـكن الجهاز العصبى عند الطفل، كما أنها تمتص فى جسمه الماء، وتحتفظ به طيلة مدة النوم، وبهذا تستريح الكلى أيضاً .

﷽ وأكد الدكتور هاني الغزاوي خبير التجميل بالوسائل الطبيعية ، أن ملعقة صـــغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة أو قبل النوم بنصف ساعة إلي الساعة تعطي نتيجة طيبة للأفراد الذين يعانون من مشكلة التبول اللارادي .

- الشب :(الصُرافه) أو (شب الفؤاد) وهو مادة تشبه الملح الحجري (ملــح اللــيمون) فــي الشكل لكنها في الطعم تختلف ، وتباع في محلات العطارة.

❁ الطــريقة: أن يُؤخذ من هذه الصرافه وتبلل ويُمسح بها على (عانة) الطفــل بشــكل دائــري قبل النوم ، وهي طريقة يستخدمها الشعبيون الذين يفضلون العلاجات الشعبية عن أن يسلكوا طرق المستشفيات ودروبها .

الزنجبــيل : يحمــص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ويسحق ويمزج مقدار عشرة غرامات مع اوقية عسل فيؤخذ مقدار ملعقة قبل النوم كل ليلة لمد خمسة عشر يوماً.

علاج آلام الظهر بالأعشاب

الفلفل الأحمر (الشطة أو الحبحر) Pepper Red

ويحتوي الفلفل الاحمر مركب الكبساسين (Capsaicin) والذي يوجد في بعض المستحضرات الصيدلانية التي تستخدم لآلام الظهر واحد هذه المستحضرات يسمى Zostrix حيث يحتوي على ، ٠٫٠٢٥من مركب الكبساسين واذا لم تستطع الحصول على هذا المستحضر فبامكانك شراء فلفل احمر (شطة) من النوع الصغير المدور الحار وسحقه ناعماً ثم خلطه مع فازلين او احد الكريمات التي تستخدم لدهان الجلد واضافة كمية من الشطة حتى يحمر لون الفازلين او الكريم ثم يدهن مكان الألم بهذا المستحضر مع ملاحظة غسل اليدين بعد الانتهاء من التحضير لكي لا تصل الى عينيك، ويجب عند الدهان ان تدهن منطقة صغيرة من المكان حيث ان بعض الناس يوجد لديهم حساسية لمركب الكبساسين فاذا لم يحدث اي تحسس فاكمل الدهان واذا حصل تحسس فتوقف عن الدهان.

الصفصاف Willow

والصفصاف يعتبر الاسبرين الطبيعي حيث يحتوي سليسلات طبيعية والتي حضر منها اساسا الاسبرين. وكان نبات الصفصاف يستخدم لعلاج كثير من الامراض من مدة ٥٠٠سنة قبل الميلاد. وكثير من النباتات مثلها مثل الصفصاف تحتوي على سليسلات المثيل والتي حضر منها الاسبرين. والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة من الصفصاف وتضاف الى كوب ماء مغلي

وتــترك لمــدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح وأخرى في المســاء ويمكــن استخدام مسحوق القشر خلطاً مع فازلين ودهن الظهر به حيث تزول الآلام. كما يمكن ان يستخدم اي نبات من النباتات التي تحتوي علــى ساليســلات المثــيل اذا لم يوجد الصفصاف مثل الكشت المفصص (Wintergreen)، ونظــراً الــى وجود حساسية ضد الاسبرين عند بعض الاشــخاص فــإن نــبات الصفصاف يسبب نفس الحساسية ولذا يجب عدم استعماله.

النعناع Peppermint

يحــتوي النعناع على مركبي المنثول (Menthol) والكامفر (Camphor) ويوجــد مستحضرات تحتوي على هذين المركبين اللذين يستخدمان للقضاء على آلام الظهر. ويجود عدد من انواع النعناع تحتوي على هذين المركبين ايضــا كمــا تحتوي زيوت بعض النباتات الأخرى مثل اللاوندة والكزبرة والزوفا على مركب الكامفر.

الزيوت الطيارة (Oils Volatile)

ان عــلاج آلام الظهــر بالزيوت الطيارة على هيئة مساج في تخفيف الآلام ومــن النباتات التي يستخلص زيتها ويستخدم لهذا الغرض: المرمية وحصــا الــبان والزعتر. والطريقة ان يضاف قطرات قليلة من اي زيت

للنـــباتات الســـابقة على ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويمزج جيدا ثم يدهن مكان الألم وهذه من الوصفات الجيدة لآلام الظهر.

سرخس ذكر Fern Male

وهـــو نـــبات عشـــبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر وله جذمور متشابك وأوراق ريشية عريضة وممتدة. الجزء المستخدم جذموره. يحتوي الجذمور على راتنج زيتي مع الفيليسين وكذلك تربينات ثلاثية وزيت طيار. ويستعمل الجذمـــور لعـــلاج آلام الظهر والروماتزم وعرق النسا وآلام القدمين وذلك بوضـــع الجذامير وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير ووضع هذا الكيس فوق الألم والجذامير سهل الحصول عليها من بلاد الشام بيســـر ويجـــب عدم استخدام الجذامير داخليا باي حال من الاحوال الا بعد استشارة المختص.

حشيشة القلب "Wort ST. Johne

وحشيشـــة القلب عبارة عن نبات شجيري معمر يستعمل على نطاق واسع لعـــلاج كثير من الامراض ومن اهمها الاكتئاب ويحتوي على زيت طيار ومن اهم مركباته كاروفيلين ومركبي هيبرسين ونظيره ويستخدم زيت هذا النـــبات او مرهمه كعلاج ناجح لآلام الظهر والآلام الروماتزمية والنقرس وعـــرق النسا وذلك بتدليل موضع الألم بالمرهم أو الزيت. ويعمل المرهم بهرس كمية من ازهار النبات ورؤوس الاغصان ثم يغطى بمقدار من زيت

الخروع ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة ويستحسن اضافة جزء من شمع عسل النحل اليه ويغلى مع المزيج من اجل ان يكسبه ليونة المراهم. ثم يستعمل هذا المرهم دهاناً فوق مواضع الألم.

إكليل بوقيصي Spiraea

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف المتر، اوراقها متباعدة على الساق مشربة بحمرة وسطحها العلوي مكسو بشعيرات فضية اللون. تنمو في اطراف الاغصان ازهار بيضاء اللون، وتستخدم الازهار على هيئة مستحلب لعلاج آلام الظهر وامراض الروماتزم والمفاصل. ولعمل المستحلب يضاف الى ٢٠جراما من الازهار الجافة مقدار كوبين من الماء المغلي ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يشرب منه فنجان واحد كبير مرتين يوميا.

جذور السنفيتون المخزني Consoude

وهو عشب يصل ارتفاعه الى ١٠٠سم لها ازهار حمراء الى بنفسجية يحتوي حمض الفينوليك واسبراجين وقلويدات البيروليزيدين وحمض العفص وتربينات ثلاثية. تستخدم لبخة تحضر من الجذور لعلاج آلام الظهر والكثير من الآلام الروماتزمية، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور وتهرس بمدقة خشبية او ما شابهها الى ان تصبح كالعجينة ثم تفرد هذه العجينة فوق الجزء المصاب ويغطى بقطعة من قماش الكتان ومن فوقها قطعة اكبر من الصوف لحفظ الحرارة. وتترك اللبخة فوق الجزء المصاب لمدة نصف ساعة او

اكــثر حسب تحمل المصاب. هذه اللبخة تباع لدي بعض الصيدليات حيث تصنعها مصانع الادوية الألمانية وبالاخص مصنع كيتافرك.

علاج الرعشة بالأعشاب الطبيعية

دهن السذاب وصفة عمله : أن يؤخذ من ورق السذاب أوقية وثماني أواقي مـــاء يغلـــى ويصفى بعد إذ ينقص النصف ويلقى عليه مثله زيت ، ويغلى حتى يذهب الماء ويبقى الدهن ، يسقى منه نصف أوقية وفي الحمام ، أبلغ ، فإنه مجرب .

الخطمي : إذا طبخ أصل الخطمية وشرب بشراب نفع من الرعشة . وكذلك شرب ماء العسل ينفر من الرعشة .

علاج الكسـور بالأعشاب

يستخدم الكركم والملح والعنزروت وبياض البيض يدهن بها مختلطة موضع الكسر قبل تجبيره بالجبيرة الخشبية البدائية.

كسر في الفخذ :

شاب أصيب بكسر في الفخذ نتيجة حادث وعولج بالمضادات الحيوية ولكن العظم لازال ولم يجبر كما ينبغي ، ونصح بأن يستخدم بعض الأعشاب مثل غـذاء ملكات النحل، العسل وحبوب لقاح النحل وأعشاب الشوكة وأعشاب الخزامى ويسأل فيما إذا كان لهذه الوصفة أضرار على الكبد والكلى وغير ذلك؟

بالنسـبة للوصفة المذكورة فأفيدك ان كل المواد جيدة عدا أعشاب الشوكة وأعشاب الخزامى حيث لا يوجد لها تأثير على جبر العظام ويمكنك استخدام الحلبة والرشاد بدلا من تلك الأعشاب حيث تؤخذ ملعقة حلبة ونصف ملعقة صغيرة رشاد وتخلط ويضاف مع العسل وغذاء ملكات النحل وحبوب اللقاح وتمزج جيدا وتؤخذ مرة واحدة في اليوم على الريق حتى الشفاء بإذن الله.

الرشـاد" الثفا " : وهو من أنواع الحبوب صغيرة الحجم وأحمر اللون يميل إلى الإصفرار ويساعد على التئام الكسور بسرعة.

الأعشاب المفيدة لأمراض العظام:

الحلـبة ، الرشاد ، العسل ، الموز ، الحليب ، القراص ، العنب ، الكراث ، مستكى ، مكسرات ، البرتقال ، السمسم ، الشمر .

الأعشاب المفيدة لأمراض الرماتيزم:

عرعـــر ، مره ، برتقال ، الأذخر ، البقدونس ، جرجير ، تمر ، البلسان ، حلبة هليون ، جوزة الطيب ، الكافور ، كادي ، كركديه ، كراث ، كراوية ، مرامـــية ، عشـــر ، فلفل ، عرق السوس ، مياه البحررالميت ، زيزفون ، دمسيسه ، سم النحل .

الحجامة هي أفضل علاج لكثير من أمراض المفاصل وألآلم الظهر " مجرب "

علاج التهاب المفاصل بالأعشاب

مرض يصيب الاصابع والركب والمرافق والوركين والفك، وهو مرض من بين اكثر من مائة مرض تصيب المفاصل.ويعاني مرضى التهاب المفاصل الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. والكثير من مرضى المفاصل يصابون بالاعاقة.

وهـــناك اصطلاحان يستخدم احدهما بديلا عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم، ومهما يكن فإن كلمة روماتيزم اكثر عمومية، حيث تشير الى انواع كثيرة من امراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام، ولا يستخدم الاطـــباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصلطحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات.

رثية التهاب المفاصل

وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل، وهناك انواع كثيرة من هذا المرض اكثرها انتشارا التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان الى اعاقة حادة. وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو احد الاكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الاسطح الفاصلة بين العظام والعضلات. اما النوع الثالث اي مرض العضلات فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات وقد ينتج هذا المرض عن الاجهاد او في اثناء الاصابة بالبرد والانفلونزا او اية امراض رشحية اخرى.اما مرض انتفاخ العضلات، فإنه يؤدي الى تورم في عضلات المصاب، وهي الاوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسيان لالتهاب المفاصل هما، التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الاكثر شيوعا والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الانواع شيوعاً.التهاب المفاصل العظمي: ويسمى ايضا مرض تآكل المفاصل، يحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي، وقد يحدث ايضا اذا جرح المفصل عدة مرات.

والمفاصل الاكثر تأثرا دائما هي مفاصل اليدين والركبتين واسفل الظهر والعنق. وقد تنتج اعاقة حادة، وبخاصة اذا اصيب الوركان والركبتان

بمرض شديد.يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الالم في المـــنطقة المصابة، وقد يشعرون باحساس بالصرصرة او الاحتكاك عندما يـــتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جـــاعلا تلـــك العظـــام تحـــتك بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه ويسعى الاطباء عادة الى تخفيف الألـــم ووقايـــة المـــريض من ان يصبح معاقا. يشتمل العلاج على العقاقير وبالاخص الاسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصا لهذا الهدف.

وقـــد يقـــوم جراحو العظام باصلاح المفصل حاد الاصابة او ابداله بواحد مصـــنوع مـــن المعدن او البلاستيك او غيرهما من المواد.التهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويطلـــق عليه الناس او الاطباء اسم المعيق الاكبر. واكثر ضحايا هذا لنوع يكونـــون بين سن ٢٠، ٤٠سنة ولكن قد يصيب ايضا الاطفال وكبار السن. تكـــون المفاصـــل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيسي على الرسغين والبراجم ولكن قد يحدث في اي مفصل.

وفـــي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الورماتيزمي في كل الجسم مســـببا تلفـــا للاعضاء والنسيج الضام. واذا ترك بدون ضبط فإن المفاصل المريضـــة قـــد تتيـــبس فـــي النهاية في اوضاع مشوهة. وقد يبقى التهاب المفاصـــل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمـــن.الراحةويعـــتقد الأطباء ان بعض الكائنات الدقيقة او المناعة الذاتية (هجـــوم الجســـم علـــى انسجتها ذاتها) او كلتاهما تسبب التهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويحـــاول الاطـــباء مـــنع المـــرض من اعاقة ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والاسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يســـتعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلـــف بشـــده او اصلاحه.النقرسالصور الاخرى من التهاب المفاصل والتي تشـــمل النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصـــل الانتاني، ويعاني ضحايا النقرس بروز انتفاخات مؤلمة، ولكنهم يشـــعرون بتحسن بين النوبات. يتأثر اولا مفصل الوكعة الذي يربط اصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات. ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمـــض اليوريك (البوليك) في الدم. واثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيـــئة بللـــورات ابـــرية الشكل في المفاصل. وبعض الناس يرثون مرض النقرس.

وقـــد تقـــود المشروبات الكحولية والطعام الدسم الى نوبة من الهيجان لدى المصـــابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الاعضاء الاخـــرى كالكليتين.وقد يصاب مريض النقرس بصداع او حمى وغالبا فإنه قـــد لا يســـتطيع المشـــي بسبب شدة الالم. وتستمر النوبات الحادة لمرض الـــنقرس عدة ايام او عدة اسابيع اذا لم تعالج وعندئذ تزول الاعراض تماما الى ان تبدأ نوبة جديدة.

وكلما طال المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات.يصيب الـــتهاب الفقار الرثياني بشكل رئيسي الشباب من الرجال. وتلتهب مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب. واغلب ضحايا المـــرض لديهـــم فصـــيلة دم نادرة يسمى ه. ل. أ. ب ٢٧(HLAB - 27) تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

اما التهاب المفاصل الانتاني فتسببه البكتريا، وتحدث صوره الاكثر شيوعا بعد التهاب في الرئة او الجلد او اجراء جراحة في المفصل او عدة امراض جنســـية. وفـــي اكـــثر الحالات، تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الاعاقة.

هل هناك مشتقات عشبية او حيوانية او معدنية لعلاج او لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك اعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصـــل بعـــد ان كـــان الاسبرين هو العلاج الوحيد ومن اهم الاعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يلي:

القراص Stinging Nettle والقراص نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم Urtica Dioica ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجـــزء المســـتعمل من النبات: جميع اجزائه ويحتوي النبات على مركبات هســـتامينية وحمـــض الفورميك وسليكون ومواد عفصية واملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبوردون.لقد اقترحـــت مـــنظمة امـــراض الروماتيزم ان مقدار ٣ملليجرامات من معدن الـــبوردون يوميا يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل اجري في الولايات المتحدة الامريكية لنبات القراص وجد انه يحتوي على ٤٧جزءا في المليون من معدن البوردون وهذا يعني ان كل ١٠٠جرام تقـــدم مـــن نـــبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي اكثر من الجـــرعة المذكـــورة من معدن البوردون وبامكان مرضى التهاب المفاصل تـــناول هذه الكمية يوميا من نبات القراص. كما انه وفقا لما ذكرته منظمة امراض الروماتيزيم فان البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظـــام، كمـــا انه له فائدة اخرى لا تقل اهمية عن فائدته الاولى الا وهي المحافظـــة علـــى اندوكريـــن (هـــرمون) الجسم الذي يلعب دورا في بقاء المفاصـــل والعظام في حالة صحية جيدة. ويوجد مستحضرات جاهزة من

القـــراص تــباع فـــي الاســـواق المحلـــية. ومن فوائده أنه يعزز من عمل البروســتاتا ، ومقاوم لارتفاع الحرارة و مسكن للآلآم، ويستخدم في حالات فقر الدم و الروماتيزم و الحساسية ، يوجد بة الكثير من المعادن.

البـردقوش Origanum وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردة مـــن المملكـــة ويـــزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبيا بعدة اسماء مثل الـــوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علميا باسم Origanum Vulgare والجزء المستعمل من النبات جميع اجزائه. يَحتوي النبات على زيت طيار واهـــم مركـــب فـــيه هـــو الثيمول والكافاكرول ويحتوي النبات ايضا على ادوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير الدراسات العلمية الى ان نبات البردقوش له تأثير مضاد للاكسدة مثله مثل مضادات الاكسدة الاخـــرى. وقد وجد ان مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد ان مضـــادات الاكســـدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملـــت علـــى ١٠٠ انـــبات مـــن نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعتبر نبات الـــبردقوش مـــن ضمنها وجد ان هذا النبات كان افضل نبات اعطي تضاد للاكســـدة. كمـــا اثبتـــت ابحـــاث اخرى ان التأثير المضاد للاكسدة لنبات البردقوش يعود الى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا وللالـــتهابات المفاصـــل ومضاد للفيروسات ولهذا يجب استعمال البردقوش يوميا كشاي او مع السلطة او مع البيتسا او مع اي طعام آخر.

وطـــريقة عمـــل شراب من هذا النبات هو اخذ ملء ملعقة اكل من اوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب ويمكن تكرار ذلك مرة اخرى يوميا.

القنبيط Broccoli وهو نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم Brassica Oleracea والجـــزء المســـتعمل من القنبيط هو الرؤوس وكذلك عصيره الناتج من عصر الاوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثوين وقد بينت الدراســـات ان الاشـــخاص الذين لديهم نقص او شحة في مضادات الاكسدة مـــثل مركـــب الجلوتاثوين الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضر والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثوين هم اكثر عرضة للاصابة بداء التهاب المفاصـــل مـــن اولـــئك الذي يتعاطون النبات والفواكه المحتوية على هذا المركب وقد وجد ان نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الاكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower Seeds

نـــبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له اوراق كبيرة وازهار كبيرة ممـــيزة تشبه في شكلها الشمس باشعتها وتتجه هذه الازهار مع الشمس من الشرق الى الغرب وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠% وكويرسترين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيثين وهستيدين واحماض عضـــوية.لقد وجد ان بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل اقـــوى مـــن المركـــب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين. وقد وجد ان اســـتعمال ٢٥٠جـــراما مـــن بذور دوار الشمس تعادل تأثير احسن علاج

لالـــتهاب المفاصــــل.الزنجبيل والكركم Ginger & Turmericفي دراسة عملـــت فـــي الهند وجد ان اعطاء جرامين الى سبعة جرامات والتي تعادل النصـــف الـــى ٣ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل يوميا لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي و ٢٨مصابا بمرض الروماتويد وجد ان ٧٥% من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانـــتفاخات المصاحبة وقد وجد ان الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من ســـنتين بصـــفة مستمرة لم يشتك اي منهم من اي اعراض جانبية، وايضا بالنســـبة للكـــركم والتـــي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل وقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة ايجابية.

ويمكـــن خلط كميات متساوية من الكركم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يوميا لهذا الهدف.

الكــرز Cherries لكـــي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز حيـــث ان اليابانييـــن يأكلون يوميا ما بين ٦الى ٨حبات من الكرز ويمكنك استعمال الكرز المعلب او المفرزن او الطازج.

ويقـــال ان الكـــرز لـــيس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه ايضا فاكهة لذيذة. ويعتبر الكرز مصدرا جيدا للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والذي يعتبر الاول قاتلا للالم والثاني مدرا ومخففا للالتهابات.

النحاس Copper كـــان كثير من الاوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل الا ان الاطباء لم يعترفوا بذلك الى حين ان اثبتت الابحـــاث فـــي اســـتراليا ان الاشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاســـل نحاسية ويستعملون الاسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم اكـــثر من اولئك الذين يستعملون الاسبرين فقط.زيت السمك Fish Oilsان زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الاسماك السمينة مثل الســـلامون والـــتونة والســـاردين والـــرنكة (ســـمك من جنس الساردين) والاســـقمري والتي تعتبر مصدرا جيدا ل (Omega - 3 Fatty Acids). هـــذه الدهـــون تـــتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الانسان التي يؤدي كثرتها الى الالتهابات.

وقـــد ثبت ان تناول السمك يوميا او زيت السمك او كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.

عصا الذهب Golden Rod تعتـــبر عصا الذهب العلاج الانجليزي لعلاج الـــتهاب المفاصل حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجـــد ان نـــبات عصـــا الذهب يخلص الجسم من سمومه والتي تنتج اثناء الالـــتهابات وعليه تقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الاعشاب.

قشر التفاح Apple Peel يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الاحمـــر فـــي ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي لمدة دقيقة ثم

يصفى ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلى ما بين ٣ ٦اكواب يوميا بعد الوجـــبات وآخرها عند الذهاب الى النوم وقيل ان هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

التيـن البرشـومي Figus ان أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل آلام النقرس ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتيـــن والفيتامينات أ، ب، ج وkdاسين واملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالســـيوم والمغنســـيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود. وهي ثمرة قلويـــة ولذلك فهي تعادل او تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الامراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلي.

حشيشة السعال (فرفارة) Cough Wort وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي ازهار صفراء جميلة واوراق كفية والتي تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وانيولين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشـــبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالغلي حتى در[ة الغليان ثم تصـــفى بعـــد ذلـــك وتشرب وهي فاترة مع اضافة العسل حسب الضرورة ويشـــرب من هذا المغلي كوبا او كوبين يوميا شريطة ان يكون تناولها بعد الوجـــبة الغذائية مرة بعد الفطور واخرى بعد الغداء او العشاء حيث تعطي تأثيرا جيدا ضد التهابات المفاصل.

السرخس Fern تستخدم اوراق واغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج الـنقرس والروماتـيزم وذلك بوضع الاغصان والاوراق بعد تقطيعها الى اجـزاء صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة ويلاحظ ان الألم يشتد بعد وضـع العشـبة لكنه ما يلبث ان يزول كليا بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصة في سوريا والعراق وايران وتركيا. مع ملاحظة ان نبات السـرخس نوعان احدهما ذكر ليس له اوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر والصنف الآخر هو الانثى وهو الذي يحمل اوراقا وفروعا وهو المعني.

علاج الأمراض الروماتيزمية بالأعشاب

أكـد الباحـثون فـي تقريـر جديد نشرته مجلة "الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمـية" أن أشـكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخا قديما في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علميا إلا حديثا.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي ٥٢ في المائة مقارنة مع تقنية "شام"، وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.

وأثبــت الباحــثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلــد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقــال الباحثون إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمـــي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ مللـــيغرام يومـــيا من عشبة "**مخلب الشيطان**" التي تعرف باسمها العلمي " هارباجوفيـــتام بروكامبيـــنز"، قللــت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصـــل العظمي في الركبة والأوراك، وقللت أيضا الحاجة إلى علاجات إضافية، مقارنة مع العلاجات التقليدية.

وأظهـــرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي "زنجيبار أوفيشينالي"، قلـــل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم "آيبوبروفين".

وأشـــار الباحــثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من **نبات القرّيص**، في حين لم تلاحظ أي فوائد من الـــدواء العادي، كما تبيّن أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحـــتوي علـــى ٢٤٠ مللـــيغرام من مادة "ساليسين"، كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشــفت الابحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية "آيورفيديك" التي تحتوي علـــى نباتات "آشواجاندها" و"فرانكينسينس" **والزنـجـبـيـل والـكـركـم،** خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويـــرى الباحـــثون أن بإمكـــان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك ! فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشرة جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المزاج، عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية.

وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تســـاعد في تكوين الغضاريف، و"جلوكوزامين سلفات"، قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل.

وأظهـــرت بعض هذه الدراسات أن هذه المكملات نجحت في تخفيف درجة الألـــم بنســـبة ٥٠ فـــي المائة ، مقارنة بالأدوية العادية، وتوصي بتعاطي ١٥٠٠ مللـــيغرام مـــن "جلوكوزامين سلفات" يوميا لمدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائد المرجوة.

وأفـــادت دراســـة أولية أن استخدام هرمون ميلاتونين قد يساعد في معالجة حالات التليف العضلية، حيث سجل الأشخاص الذين تناولوا ثلاثة ملليغرام

من أقراص هذا الهرمون يوميا لمدة شهر، درجة أقل من الضعف العضلي ونوعية نوم أفضل_(منقول عن البوابة).

عـــند آلام العضـــلات الناتجة عن عمل جسمي شاق وغير متعود عليه، أو بسبب الإرهاق ينصح باستعمال كمادات الأعشاب أو الحمامات التالية، فإن لها مفعولا مضادا للتشنج ومهدئا لتقلص العضلات:

كمادة الإكليل البوقيسي:

لعمـــل كمـــادة لتخفـــيف آلام العضلات يستعمل مغلي عشبة إكليل بوقيسي كالتالي:

- تؤخذ حفنتان من عشبة الإكليل البوقيسي وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.
- تغطى وتوضع على نار خفيفة جداً لتغلي مدة ١٠ دقائق.
- تترك لتنقع قليلاً، ثم تصفى.
- تســـتعمل كمادات دافئة من هذا المغلي، (تعمل الكمادات بأخذ قطعة من الكتان وغمسها بالمغلي، ثم عصرها قليلاً ووضعها على مكان الألم).

لبخة أرقطيون:

- تؤخذ كمية (حسب الحاجة) من أوراق الأرقطيون الطازجة ثم تغمر بقليل من الماء الساخن.
- ثم توضع على مكان الألم على شكل لبخة.
- تثبت قطعة من الشاش فوق اللبخة.

لصقة السنفيتون المخزني والأقحوان:

هذه اللصقة مفيدة جدا لآلالم العضلات وتستعمل كالتالي:

- يؤخذ جزء من الدهن الحيواني ونصف جزء من عشبة الأقحوان الطازجة والمهروسة، وجزآن من جذور السنفيتون (ويسمى أيضا: سمفوطن) الطازجة والمبشورة، ثم يخلط الجميع جيداً. (يفضل هرس جميع مكونات هذه الوصفة باستعمال الهاون).
- توضع على النار حتى تسخن.
- عندما تصبح فاترة توضع على مكان الألم.
- تترك لتأخذ مفعولها لمدة طويلة.

مغلي أوراق التنوب:

أهم شيء يجب المحافظة عليه عند آلام العضلات هو المحافظة على الدفء، الحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك مثل حمام مغلي أوراق التنوب التالي:

- تؤخذ حفنتان من أوراق شجرة التنوب ويضاف لها ٣-٤ ليترات ماء بارد.
- تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- يصفى المغلي ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

حمام العرعر:

هذا الحمام يستعمل أيضاً لنفس الغرض الذي ذكر أعلاه (في وصفة مغلي أوراق التنوب) ويحضر كالتالي:

- تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة.
- تغمر بليترين من الماء البارد وتترك لتنقع مدة ٢-٣ ساعات.
- يوضع على نار خفيفة لغاية الغليان.
- يغطى ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة.
- يؤخذ عن النار ويصفى، ثم يضاف إلى ماء الحمام (البانيو).
- يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة ١٠-١٥ دقيقة.
- بعد ذلك يخلد المريض للراحة لمدة لا تقل عن ربع ساعة_(البوابة)

الأعشاب المفيدة في فترة الحيض

هل هناك أدوية عشبية لعلاج مشاكل الحيض؟

نعم هناك اعشاب كثيرة لعلاج مشاكل الحيض وهي:

راسيموزاBlack cohosh : نبات عشبي يتراوح طوله ما بين متر الى متر ونصف له أوراق كثة وجذمور طويل اسود اللون للنبات ازهار بيضاء، والجزء المستعمل من النبات هي جذموره الموجود تحت سطح الأرض.يعرف علميا باسم cimicifuga racemosa ويحتوي على تربينات ثلاثية وجلوكوزيدات تربينية وقلويدات كوينولوزيدية ومشتقات فينايل بروبان ومركبات استروجينية.يستعمل جذمور هذا البنات لعلاج آلام الحيض نظرا لاحتوائه على مواد استروجينية، وفي دراسة تمت على ١١٠ امرأة يعانين من مشاكل الحيض اعطي نصفهن خلاصة جذمور النبات بينما اعطيت الأخريات مادة كاذبة لا تحتوي على الخلاصة، وبعد ثمانية اسابيع

اختبرت دمائهن فوجد نشاط متميز للأستروجين لدى السيدات اللاتي تعاطين خلاصةالنبات، وفي دراسة أخرى تمت على امرأة كان لديها جفاف في المهبل أعطيت خلاصة الجذمور فعاد مهبلها الى طبيعته.

خمان الماء (بيلسان الماء) Black haw : وهو عبارة عن نبات عشبي يعرف علميا باسم Viburnum Prunifolium وهذا العشب قد عرف منذ أزمنة طويلة لعلاج مغص الحيض وذلك في معظم كتب علم الأدوية وذلك ابتداء من القرن التاسع عشر. الجزء المستعمل من النبات القشور (اللحاء) وتحتوي على مادة مرة تدعى فيبرنين وحمض الفاليريانيك وحمض العفص ومواد صابونية وعلى كومارنيات.تستعمل قشور النبات كمرخ للعضلات، مرخ للرحم، ومضاد للالتهابات ومضاد للتشنج. كما تستعمل لعدم انتظام الحيض وكذلك لمشاكل انقطاع الحيض ويعتبر من افضل الأدوية لهذا الغرض، يؤخذ ملعقة كبيرة من القشور بعد السحن وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب عند اللزوم.

حشيشة الملاك Chinese angelica : وهو عبارة عن عشب يعرف علميا باسم angelica sinensis وتعتبر حشيشة الملاك أحد النباتات الصينية الهامة التي تتمتع بخواص مقوية وتستعمل هذه العشبة في الكثير من الأدوية المرخص بها كمقو ومغذ للدم وايضا كمنظم لدورة الحيض، تحتوي حشيشة الملاك على زيت طيار وايريدويدات مرة ومواد راتنجيه وكومارينات وحمض الفاليريانيك وحمض العفص وبرغابتين وفيتامينات أ.ب تستعمل حشيشة الملاك طاردة للأرياح ومضادة للتشنج. مضادة

موضعية للالتهابات ومدرة للبول منشطة ومنبهة للرحم ومنشطة للدورة الدموية وملينة. يؤخذ معلقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج فقر الدم وعدم انتظام الحيض وأوجاعه وللضعف العام الذي يلي الولادة.

توت العليق: Raspberry : عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها الأوراق والثمار. وتعرف علميا باسم Rubus idaeus تحتوي الأوراق على بوليبيتايدزوفلافونيدات وموادعفصية أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكر الفواكه واحماض الفاكهة وفيتامينات أ.ب.ج.تستعمل اوراق توت العليق لتسهيل عملية الولادة كما تعمل الأوراق على تقوية عضلات الرحم فتزيد من انقباضها فتسهل عملية الولادة، وقد أثبتت الدراسات أن هذا العشب يساعد على استرخاء الرحم.وفي دراسة أخرى أجريت استعمل فيها ٢٠٠ملليجرام من مسحوق الأوراق ثبت انها تنهي الام مغص الحيض، اماالثمار فتستخدم لضعفاء المعدة كما تستعمل لعلاج التهابات اللثة وكذلك السعال.

أويسه (عنبية جبلية) Bilberry : وهي شجيرة معمرة تعرف علميا باسم vaccinium myrtillus كانت الاويسة تعتبر في ما مضى من انفع واهم الاعشاب الطبية الذي يشكل مطهرا هاما للجهاز البولي. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار، يحتوي حمض العفص وسكريات وحموضاً ثمرية وغلوكوكينون وجلوكوزيدات هذا بالنسبة للثمار اما الأوراق فتحتوي على أربوتين وجلوكوزيدات من نوع الانثوسيانين تستعمل

الاويسة لاسترخاء الرحم وكذلك لآلام الحيض والجرعة تتراوح ما بين ٢٠ الى ٤٠ملليجرام من مسحوق الثمار الجافة تغلى مع كوب ماء لمدة دقيقتين ثم تبرد وتشرب ثلاث مرات في اليوم، اما الأوراق فتستعمل كمغلي لعلاج الاسهال.

نفل المروج (نفل بنفسجي) RED CLOVER: وهو نبات عشبي يعرف علميا باسم TRIFOLIUM PRATENSE الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض السلسليك وزيت طيار وسيتوستيرول ونشا وأحماض دهنية وفلافونيدات صابونية وتعتبر الأوراق ذات تأثير استروجيني. يستعمل نفل المروج بتأثيره الاستروجيني كما تفعل الهرمونات الأنثوية وتقول الدراسات ان المواد الاستروجينية بالنبات تقلص آلام الحيض بشكل متميز. تستعمل أزهار نفل المروج بأخذ ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب حيث يقضي على آلام الحيض.

عنب الهنود الحمر SQUAW VINE : هو نبات عشبي زاحف صغير يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم ويفترش الأرض كالسجاد. له أوراق مدورة لامعة وأزهار بيضاء وثمار عنبية ذات لون أحمر زاهي. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات يعرف علميا باسم Mitchella repens يحتوي النبات على مواد عفصية وجلوكوزيدات ومواد صابونية ولقد قال دكتور دانيال مورمان أستاذ علم الإنسان (Anthropology) بجامعة ميتشجان الأمريكية ومؤلف

أفضل كتب أمريكية عن الهنود الحمر يقول إن امرأة شيروكيه أخذت عنب الهنود لآلام الحيض وكان تأثيره مذهلا كما ان الهنود يستخدمونه على نطاق واسع لتسهيل عملية الولادة ولمعالجة التهاب حلمات الثدي بعد الولادة. يستعمل على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ملعقة من النبات ويوضع في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي حتى يمتلىء ثم يترك مغطى لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب.

الفراولة Strawberry : نبات عشبي صغير يعطي ثمار الفراولة المعروفة واللذيذة الطعم ويعرف علميا باسم Fragaria vesca والجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق. تحتوي أوراق الفراولة على فلافونيدات ومواد عفصية وزيت طيار أما الثمار فتحتوي على أحماض ثمرية وزيت طيار مع سلسلات المثيل وبورنيول. تستعمل أوراق الفراولة مقبضة ومدرة ويستعمل عصير الفراولة لتخفيف آلام الحيض ويستعمل على نطاق واسع لهذا الغرض.

أخلية أم الألف ورقة Yarrow : نبات عشبي يصل ارتفاعه أحيانا إلى متر أوراقه ريشية كثة الوريقات وازهاره في مجاميع بلون أبيض أو أصفر أو أحمر ويوجد أنواع كثيرة بألوان مختلفة الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والزيت العطري المستخلص من الأزهار. تعرف الأخلية علميا باسم Achilleamille folium تحتوي على زيت طيار وكيتونات سيسكو تربينية وفلافو نيدات وقلويدات وبوليببتايد وتربينات ثلاثية وحمض السلسليك وكومارينات ومواد عفصية. تستخدم الأخلية كمضادة لمغص

الحيض ومقبضة ومعرقة ومخفضة لضغط الدم ومخفضة للحمى ومدرة، توقف النزيف الداخلي تنظم العادة الشهرية ومضادة للالتهابات ويقال ان لهذا النبات فعلاً مضاداً للفيروسات والطفيليات يستعمل ملعقة مملوءة من النبات وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويغطي ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب وهذه الوصفة تستعمل في الصين لعلاج النزف الرحمي الشديد.

البقدونس Parsley: لقد تحدثنا عن البقدونس في حلقات سابقة ولكننا نتحدث عنه اليوم كعلاج لآلام الطمث حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيدا ثم يوضع في كوب ويملأ بالماء المغلى ويقلب جيدا ويغطى ثم يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم.

السحلب Salep : عشب معمر ينمو بارتفاع ٦٠سم له أوراق ضيقة غالبا ما تكون ملطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرنات الأرضية أحدهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب بخصي الثعلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرنات ذات لون مبيض إلى بني متجمدة. يعرف السحلب علميا باسم orchis mascula الجزء المستعمل من النبات الدرنات التي تشبه الخيى تحتوي درنات السحلب على حوالي ٤٨% مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا ودكسترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في

أوروبا فهو مقو ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدسنتاريا وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللناقهين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيدا أولا بأول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف .

أزهار البابونج chamomile : لقد تحدثنا عن أزهار البابونج ولكن نتحدث عنه اليوم كموقف لنزيف الرحم. تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار وأهم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي على فلافو نيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عفصية. تستعمل أزهار البابونج كمضادة للالتهابات ومضادة للمغص ومرخية لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الأرياح ومضاد للحساسية وضد القولون. أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فورا ثم يترك لينقع لمدة ١٠دقائق ثم يصفى جيدا ويشرب ويمكن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألما في المعدة أحيانا.

آثار مؤلمة

ولما كانت لمادة البروستاجلاندين آثار مؤلمة فلكي تتغلبي على هذه الاعراض بما يلي:

* ملعقة صغيرة من السمسم المطحون مع كوب ماء دافئ فإنها وبإذن الله تزيل التقلصات نظراً لأن السمسم يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والذي كما أسلفنا يفيد في تهدئة التقلصات العضلية ويهدئ الألم.

* المشروبات الدافئة مثل مغلي النعناع واليانسون والحلبة والبابونج كأعشاب طبيعية لتخفيف الآلام.

* للسيدات اللاتي يعانين من دورة حيضية غزيرة فانه ينصح بتناول الفول السوداني حيث اثبتت الدراسات التي اجريت في انجلترا على مجموعة من الاشخاص الذين يعانون من سرع النزف (هيموفيليا) ان الفول السوداني يعمل على تقليل الدم النازف، ومما هو معروف ايضاً أن هرمون الاستروجين يعمل على تكون الدم داخل الرحم وان هرمون البروجستيرون هو الذي يؤدي إلى انقباض في الأوعية الدموية مما يؤدي خفض النزف فانه ينصح بتناول الموز لانه يساعد على زيادة هرمون البروجستيرون.

* الحديد : كما ينصح بتناول الاغذية المحتوية على الحديد نتيجة لحدوث نقص في هذا العنصر الهام الذي يحتاجه الجسم وهذا العنصر له اهمية في تكوين الهموجلوبين الذي له علاقة بالانيميا (فقر الدم) ويوجد الحديد في اغذية مثل السبانخ، التين، العدس، الحمص، الكبد، الزبيب وكذلك في فول الصويا.

واخيراً فأهم ما ننصح به:

١- الابتعاد عن التوتر والتدخين والمشروبات المنبهة.

٢- ممارسة رياضة المشي الخفيف.

٣- تناول أغذية عالية المحتوى للكالسيوم.

٤- الابتعاد عن المشروبات المحتوية على كافيين لانها تعيق امتصاص الحديد.

٥- زيادة المتناول من الحديد المتمثل في الأغذية السالفة الذكر.

٦- زيادة المشروبات والأغذية المحتوية على فيتامين ج (C) لانها تساعد على امتصاص الحديد.

٧- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (B2) مثل الحبوب والبقوليات.

فيتامين (B6) - ب ٦- متوفر في اللحوم والاسماك - الخميرة - العسل الأسود واللبن.

فيتامين ح متوفر في الليمون - البقدونس - السبانخ - الطماطم - الخس - الجوافة - الموالح.

فيتامين (B2) متوفر في الكبد - الكلاوي - الاسماك.

الكالسيوم: متوفر في السمسم - اللبن - الجبن - البيض - الزيتون - السبانخ - الخس.

الاعراض المصاحبة للطمث الحيض

-يزيد لدى المرأة عدم الاستقرار والتوتر.

-آلام في المفاصل والعضلات والظهر.

-حدوث صداع.
-زيادة في احتباس السوائل.
-رغبة في تناول السكريات.
-تضخم في الثديين.

أمراض الفطـــر

امــراض الفطر هي امراض تسببها عادة كائنات دقيقة جداً تسمى بالفطر ومــن شأنها غزو الرئتين والجلد وربما اجزاء اخرى من الجسم. والفطر يتواجد في الهواء والماء والتربة ولكن انواعاً منها وليست كلها هي التي تســبب المرض ، بالرغم ان اغلب الناس لا يتأثرون بها ولو تأثروا بها فإن هذا التأثير يكون مؤقتاً حيث أن جسم الإنسان في مقدرته مقاومتها.

لقد بدات امراض الفطر تزداد انتشاراً وصعوبة الإصابة بأمراض الفطر هو أنها تنمو وتتكاثر ببطء وتشخيصها ليس بالعمل السهل، وان اغلبها لا يستجيب للعلاج، إلا إن الموت يكون نادراً.

وكثـــير من الناس يعتقدون ان امراض الفطر او العدوى الفطرية تقتصر على العدوى الموضعية كما هو في مرض القوبا الجلدي او اصابات اقدام رياضـــيي الـــركض (foot Athletes) على ان هناك انواعا من الفطر تغـــزو جسم الانسان ولا تكون لها أثار ظاهرية مشهورة وهذا النوع من الفطر يدخل الى الجسم عن طريق الاستنشاق حيث تدخل أعداد كثيرة من

ابـــواغ الفطر والتي تقابل البذور النباتية وهي صغيرة جداً لا ترى بالعين المجـــردة ويحملهـــا الهـــواء من مكان الى آخر وقد تحملها الرياح مئات الكيلومترات، واذا استنشق الانسان كمية كافية من هذه الابواغ (spons) ولـــم تســـتطع المســـالك التنفسية من طردها قبل ان تستقر في الممرات الشـــعبية بالجهـــاز التنفسي والذي ينجم عن ذلك اصابة الرئتين بامراض الفطـــر الحاد وفي كثير من الحالات تسبب هذه الانواع الفطرية خراجات وفي حالات نادرة وعند تقدم المرض فقد يسبب الفطر خراريج في العظام وبعـــض اعضاء الجهاز الهضمي مثل الكبد او الزائدة الدودية وقد تسبب العـــدوى بالفطر في الرئتين خطورة كبيرة حيث ان الرئتين قد تتلف كلما اســـتمر الفطـــر فـــي التكاثر داخلها ومن علامات عدوى الفطر الرئوي الســـعال المزمـــن او قصـــر النفس المستمر او ما الى ذلك من علامات الانـــذار بالعدوى الفطرية وينبغي استشارة الطبيب عندما تحدث مثل هذه التأثـــيرات ، وتتلخص امراض العدوى الفطرية التي يتعرض لها اعضاء البطن والجلد فيما يلي:

الهستوبلازمية Histoplasmosis

وهـــي عـــدوى فطرية تصيب الانسجة الدقيقة في الرئتين وهذا المرض الفطـــري يشـــبه الى حد ما في نشأته واعراضه ونتائجه التدرن الرئوي وكثـــيراً مايلتـــبس به الاطباء وعلى غرار التدرن وغيره من الامراض الجرثومية المعدية والتي تنتقل من شخص الى اخر فإن الفطر الذي يسبب المـــرض الرئوي لاينتقل من شخص الى اخر وعادة فإن ابواغ او بذور

الفطر تستنشق عادة ضمن تراب ملوث بالفطر واكثر الاماكن التي تتواجد بهـا هـذه الابواغ او البذور في الكهوف والبيوت الزجاجية حيث يختلط بـزبل الخفافـيش والكهـوف والطـيور، مكونة خليط الرجيين (السماد العضوي).

والهسـتوبلازمية تعـد الـى حد كبير مرضاً فردياً او ريفياً في الولايات المتحدة الامريكية وهذا لايعني عدم حدوث المرض في المناطق الحضرية وقد تتبع بعض العلماء مصادر هذا الفطر فوجدوا ان منابعه كانت ابراج الحمام وحدائق المدن.

واعـراض الهسـتوبلازمية النشيطة تشبه ليس فقط تلك التي تحدث في التدرن الرئوي بل كذلك الانفلونزا وغيرها من الامراض التنفسية الاخرى وهـذه الاعراض قد تشمل الحمى والتعب والسعال والام الصدر وبصق الـدم وفقـدان الوزن. ويمكن تشخيص المرض بواسطة اختبارات الجلد والدم اما فحص الصدر بواسطة الاشعة السينية فهو الى حد ما غير حاسم نظراً الى مشابهته للتدرن ويصرف الاطباء عادة لمثل هذا المرض عقاراً يعرف باسم (امفوتريسين ب) اما في الحالات الشديدة المتناهية فقد تكون الجـراحة هـي الحـل الامـثل حيث تزال الاجزاء المصابة من الرئة.

-حمى الصحراء (Coccidyoumicosis)

وهو مرض غير خطير يشبه الفلونزا ونادراً مايكون مميتاً ويعطى مناعة دائمـة لمـن اصيب به ذات مرة وهو يعرف باسم الفطور الكرواتية او الكوكسـيدية وتحـدث الاصـابة بهذا المرض عن طريق استنشاق اتربة

الصحراء الدوارة حيث تتسرب الى الجسم غالباً عن طريق الرئتين اوفي حالات نادرة عن طريق حدوث جروح في الجلد وقد تنتقل الاصابة بحمى الصحراء من الرئتين الى اجزاء اخرى من الجسم وقد تكون حينئذ بالغة الخطــورة وهـــي فـــي شكلها الرئوي الاكثر شيوعاً قلما تطول اكثر من اســبوعين اوثلاثة اسابيع وتكون اعراضها حمى معتدلة نسبياً مصحوبة بســعال وآلام مختلفة وفي بعض الاحيان يصاحبها طفح جلدي يشبه الى حد ما طفح مرض الحصبة. واذا ماسرى المرض الى اعضاء اخرى من الجســم فإنــه من المتوقع حدوث حمى شديدة الارتفاع مصحوبة بدرجة متناهــية مــن الضــعف العــام وتحدث الوفاة في الحالات الشديدة فقط. ويصـــاب عادة بهذا المرض العمال الذين يشتغلون في العراء. ويشخص مــرض حمى الصحراء بواسطة فحص الدم والجلد والاشعة السينية وقد اثبت عقار (الانفوتريسين ب) فعاليته في علاج الحالات الشديدة.

الفطريات الباطنة الاخرى

ان المــرض المعروف باسم بلاستو ميكوزيس يعد بصفة ابتدائية مرضا رئويــا وهو يشبه الى حد ما مرض الهستوبلازموسيس وهو على نوعين احدهمــا ينسب الى امريكا الشمالية والاخر الى امريكا الجنوبية والشكل المنسوب الى امريكا الشمالية هو في العادة الاقل خطورة من الاخر، ولو ان كليهما قد يكونان خطيرين في بعض الاحيان، وعقار الانفوتريسين ب يعتــبر ناجعــاً فـــي هذا المرض ولكن قد يكون من اللازم الالتجاء الى الجراحة اذا راى الطبيب ضرورة اجرائها.

امـــا المـــرض المسمى (كريبتوكوكسوزيس) والذي يطلق عليه ايضاً اسم (توريولوزيس) فإنه يؤثر غالباً في الجلد والعظام والاعضاء الباطنية وقد يغـــزو الدماغ ويسبب الالتهاب السحائي والفطر الذي يسبب هذا المرض الـــذي وان كان نادراً فإنه خطير يوجد غالباً في زبل الحمام. وليس لهذا المـــرض عـــلاج، ولـــو ان عقـــار (الامفوتريسين ب) قد كان ناجعاً في الحـــالات التـــي ادركـــت فـــي مـــراحلها الاولـــى فقـــط ومـــرض (الكروموبلاســتوميكوزيس) يحدث بصفة رئيسة في المناطق الحارة وهو عـــادة يصيب الساقين وبالاخص في العمال الذين يمشون حفاة، ويبدو ان ابـــواغ او بذور الفطر المسببة لهذا المرض تتسرب الى الجسم من خلال مـــايكون فـــي الجلـــد من قطوع او تمزقات تحدثها الاشواك او المسامير وعـــلاج هذا المرض هو عقار (الامفوتريسين ب) وهناك مرض فطري اخـــر يصـــيب اســـفل الساقين ويسمى (قدم مادورا) او (ميسيتوما) وهو يتصـــف بظهـــور تورم مؤلم غالباً في القدم، وهو من امراض المناطق الحـــارة وهـــو مرض مزمن خطير قد يستغرق تكونه مدة قد تطول الى عشر سنوات وعلاجه عسير وقد يستلزم فيه البتر احياناً.

- عداوى الفطر الموضعية:

واهم هذه العداوى مرض القوباء والمعروف بالامبيتجو او الحزازة وكلها مـــترادفة لاســـم واحـــد ومـــرض واحد جلدي فطري والقوبا تتسبب من مجموعة من انواع الفطر تتغذى على مخلفات الجلد من بقايا ميتة وعرق كمـــا في الابطين وبين اصابع القدم وباطن القدم واظافر القدمين، وهناك

انـــواع مـــن القوباء تصيب فروة الراس واجزاء الجلد الظاهرة وبخاصة الذراعين والساقين.

واســـباب القوبـــاء العدوى الناشئة من الحيوانات المستأنسة ومن الانسان المـــريض بهذا المرض وتظهر على هيئة لطخ حمراء بها نقط تنتشر في شكل دوائر تحيط بمناطق سليمة من الجلد ومن اعراضها الهرش او الحك الشـــديد. والقوبـــاء معديـــة وتنتشر من المرضى والحيوانات كما ذكرنا وادوات المرضى كالامشاط والفوط وتنتشر بالخدش الناتج عن الهرش من مكان الى مكان اخر في الجسم.

علاج القوباء:

تعالج القوبا بالتفاح المخلوط بزيت بذر الكتان والمعروف بالزيت الحار. والطـــريقة ان تشوي تفاحة بكامل محتوياتها من بذور وقشور ثم تهرس جـــيداً ثـــم يضاف اليها زيت بذر الكتان وتمزج جيداً بالزيت حتى يكون كالمـــرهم ثـــم يدهن المكان المصاب ثم يغطى بغطاء ويترك طوال الليل وبصـــورة يومـــية ولمـــدة شهرين متصلين على الاقل مع تجفيف المكان المصاب بعد الاستحمام جيداً.

-جـــذور نـــبات الثيل: تؤخذ جذور نبات الثيل وتقطع جيداً وتنظف ثم تهرس ثم تغطى بكمية من الماء وتغلى غلياً مستمراً ولمدة حوالي نصف ســـاعة ثـــم تترك حتى تبرد وتصفى ويستخدم الماء المصفى كدهان على

الاماكــن المصـــابة بمعــدل ثلاث مرات في اليوم وتستمر المعالجة لمدة شهرين على الاقل.

-الجزر: يؤخذ الجزر وينظف جيداً ثم يقطع دون ان يقشر ويفرم جيداً بالفــرامة ثم يؤخذ جزء منه ويضاف له قليل من زيت الخروع ثم يوضع فــوق المكـــان المصاب ليلاً قبل النوم ويغطى بقطعة من القماش ويثبت بشريط من البلاستر وينزع في الصباح وتكرر العملية لمدة شهرين على الاقل.

حيــث تعتــبر الثعلــبة أحد الأمراض الفطرية حيث تنشأ نتيجة للإصابة بعــدوى بــنوع مــن الفطــر تنقل عدواه من إنسان إلى آخر مباشرة أو بملامســة القطــط والكــلاب المصابة أو الأشياء الملوثة بالفطر كمسند الكرسي أو مسند الجلوس أو استخدام قبعات وأمشاط الغير وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

ويظهر المرض بشكل ثغرات (مناطق خالية من الشعر في فروة الرأس) أو بقع مستديرة أيضاً في فروة الرأس تفرز قشوراً صغيرة، وتظهر لأول وهلــة بأنها خالية من الشعر، ولكن عند التمحيص في النظر إليها يشاهد الشــعر فيها مكسوراً عند مستوى الجلد. وفي بعض الأحيان يحمر الجلد المصاب أو يفرز بعض الإفرازات السائلة وتتضخم العقد اللمفاوية القريبة من موضع الإصابة وتنحصر الإصابة أحياناً في موضع واحد من الرأس وأحــياناً أخــرى تتعدد أماكنها وتظهر أكثر ما تظهر في مؤخرة الرأس، ويطــول المــرض ويستعصــي علاجه ولو أنه يشفى سريعاً في بعض

الأحـــيان ويصـــاب بهذا المرض عادة الصبيان لأنهم بطبيعة الحال أكثر حـــركة وأكـــثر شقاوة وبالتالي أكثر عرضة من البنات للتلوث بالعدوى.

وهـــناك مرض فطري سطحي آخر يسمى (السماط) وهو يغزو الأغشية المخاطـــية أكـــثر ممـــا يغزو الجلد والمواضع التي يغزوها هي تجاويف الشرج والمهبل والفم وتختلف الأعراض تبعاً لموضع الإصابة ولكنه في الغالـــب يسبب الهرش وظهور إفراز ويعرف هذا المرض وخاصة الذي يصيب الفم باسم آخر يسمى مرض (المونيلا).

وهـــناك مـــرض فطري يسمى بالفطار (الشعاعي) أو (الأكتينوميكوزبي) وهـــو أيضـــاً عدوى فطرية سطحية قد تغزو الجلد أو اللوزتين أو نسيجاً غشـــائياً آخـــر وقد تغزو كذلك عظم الفك فتسبب الحالة التي تعرف باسم الفـــك الكتلي أو بعض الأعضاء الباطنة وهو يتسم بظهور تورم وإفراز صـــديدي، فـــي هذه العدوى تعقب غالباً حدوث إصابة أو إهمال العناية بالأسنان، وهذا النوع يحتاج إلى العلاج بالمضادات الحيوية.

علاج عدوى الفطر في أقدام الرياضيين بالأعشاب:

- خلـــيط مـــن مقادير متساوية من مرهم الكبريت تركيز ١٠% + مرهم السالسليك + زيت خروع بحيث تمزج مزجاً جيداً ثم توضع في برطمان وتغطـــى بغطاء محكم ويدهن مكان الإصابة في قدم الرياضي دهاناً حثيثاً حتى يتشبع مكان الإصابة بالمزيج ثم يلبس جورباً. والوقت المناسب لهذا العلاج عند الذهاب إلى النوم. وفي الصباح تغسل القدم غسلاً جيداً بالماء

الدافــيء والصــابون ويكــرر هــذا الاســتعمال يومــياً حــتى الشفاء.

علاج السماط:

- المــس الأزرق أومس الجنجانا وهو علاج جاهز يباع في الصيدليات وهو ذو تركيز معين ويباع في زجاجات صغيرة وطريقة الاستعمال هي استعمال فرشة صغيرة تغمس في المس الأزرق الموجود على هيئة سائل وتدهــن بالفرشـــة الأماكـــن المصابة ويمكن استخدام مرود مغطى رأسه بقطعة من القطن وتغمس في السائل وتدهن به الأماكن المصابة. ويستمر العلاج ليلاً حتى الشفاء.

علاج الفطار الشعاعي:

يســتخدم الحــنا حيث يسحق سحقاً ناعماً ويوضع في وعاء ويضاف إليه المـــاء الدافـــيء حـــتى تتكون عجينة رخوة ثم يضاف علها نصف ملعقة صغيرة من الخل وتستخدم جميع الكمية وذلك بوضعها على مكان الفطر الشعاعي مع التدليك البسيط حتي يتغلغل الحنا وتستعمل هذه الطريقة عند النوم ليلاً وتغطى بقطعة قماش ويلف عليها بالبلاستر حتى الصباح وبعد ذلك يغسل الحنا جيداً ويجفف مكان الفطر جيداً.

علاج الفك الكتلي

- الــبابونج: تســتعمل أزهار البابونج بعد أن تؤخذ كمية منها وتغلى مع المـــاء ثم تبرد وتستعمل كغرغرة ومضمضمة يومياً بمعدل ٥إلى ٧مرات وتكـــون مـــدة الغرغـــرة فـــي كل مرة ما بين ٢- ٥دقائق. وهذا العلاج

يســـتغرق وقـــتاً طويلاً إلا أنه من العلاجات التي تعطي نتائج جيدة. كما يمكن تناول كوبين يومياً من مغلي أزهار البابونج وذلك مرة بعد الإفطار وأخرى عند النوم.

أعشاب تستعمل ضد أنواع الإصابات الفطرية:

- العرقســـوس: لقد وجد أن العرقسوس يحتوي على ١٢٥مركباً مضاداً للفطـــريات ويعتـــبر أكثر النباتات المسجلة غنى بهذه المركبات. ويقول الدكـــتور أدولي أنه لم يجد أنجع علاجاً للفطريات منه والطريقة أن يعمل خلاصة مركزه من عرقسوس وذلك بأخذ حوالي ملء ٥ملاعق شاي من المسحوق ووضعها على ملء كوب ماء ثم أدهن المناطق المصابة بالسائل بواسطة قطعة قطن وذلك مرتين إلى ثلاثة مرات في اليوم.

- الأذخـــر: لقـــد أثبـــت العلمـــاء أن نـــبات الأذخر المعروف باسم Lemongrass أعطـــى نـــتائج متميزة ضد الفطريات وذلك بأخذ مغلي مســـحوق الأذخـــر بمعدل ما بين كوب واحد إلى أربعة أكواب في اليوم شـــرباً. ويمكن وضع باقي ثفل المسحوق مباشرة على المناطق المصابة.

- الكـــركم: لقـــد أثبتـــت بعض الدراسات العلمية الباكستانية أن زيت الكركم وحتى بتركيزات خفيفة يهبط كثيراً من أنواع الفطريات. ويقولون إنهـــم قد استخدموا زيت الكركم الذي يُباع في كثير من محلات العطارة وذلـــك بأخذ جزء من زيت الكركم وإضافته إلى ضعفه من الماء ثم يدهن به الأماكن المصابة بواسطة قطعة قطن أو قطعة قماش نظيفة.

- خـــاتم الذهــب: يحتوي نبات خاتم الذهب وخاصة جذوره، مركب البربريـــن وهذا المركب يعتبر من أشد المركبات فتكاً بالفطريات وبعض أنواع البكتيريا. ويمكن استعمال صبغة عرق خاتم الذهب والتي تباع في الصيدليات وذلك بوضعها على أماكن الإصابة أو استعمال مسحوق جذر خـــاتم الذهــب وذلك بأخذ حوالي ما بين ٥ملاعب إلى ٧ملاعق متوسطة ووضــعها في كوب ثم ملئه بالماء المغلي وتركه لمدة ما بين ١٥إلى ٢٠ دقـيقة ثــم تصفيته بعد التبريد ثم تدهن المناطق المصابة وذلك بواسطة قطعة قطن بمعدل مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.

حساسية: مرض الشرى (الارتيكاريا)

الشـــرى نـــوع مـــن حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالآكلة والبعض يسميها ارتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والمحار والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفتين ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأعضاء ويحس المريض بسخونة وأكلان ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القـــاتم مســبباً الحكـــة الشديدة والاحتقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب الهامة في علاج الارتيكاريا ما يلي:

الشبث + العفص + خل

يؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

علاج البـرص

كأس ليمون خالص (بمعنى لايزاد عليه من الماء ولا السكر)
يحلى هذا الكأس بملعقة عسل طبيعي ......ويأخذ هذا العلاج ثلاث مرات في اليوم .
لقد أصيب قريبي هذا بالمرض واستمر على العلاج لمدة السنه وهو الان ولله الحمد متعافي.

قد لا تنفع الوصفه هذه للكل ولكن هي للإفاده .... ويجب على الانسان بذل الاسباب .
ملاحظه مهمه....... البرص المعني هو ما جاء بعد الولاده ولا أقصد به البرص الناتج عن الخلقه .

علاج فساد رائحة الجلد

كذلك يطلى على البدن ما يسد المنافس ويمنع العرق مثل الشب والمر والصبر ودهن الآس ودهن الورد.

خلطة لوقف العرق تحت الابط ...

المقادير :-

شب أو شب الفؤاد (١٥٠ جرام) - تراب المـــسك (١٥ جرام) - مصطــكى (١٠ جرام) - صمغ عربي (١ جرام) - بودرة أطفال

خالي من العطر (١٥٠ جرام) . حسب الرغبة اضافة (بودرة الياسمين أو الفل ١٥ جرام) أو أي نوع من الروائح الطيــبة .

طريقة الاستعمال :-

تطحن الأعشاب جيدا حتى تصبح كالبودرة ثم تخلط وتستعمل بقطعة من الأسفنج تحت الابط .

لازالة البقع السوداء:

يستخدم زيت الخروع لتدليك البقع السوداء في الجسم ، سواء كانت من نوع الشهوة أو الثؤلول الجاف أو تلك الموجودة على أيدي المسنين .
وينصح بتدليك البقعة ثلاث مرات يومياً على مدى ١٥ يوماً.

وصفة أخرى

يدهن مكان الاسوداد بزيت الخروع المخلوط مع العسل لمدة ربع ساعة ثم يزال بماء دافئ.

كيف أقوم بإزالة (السواد) الموجود في الاكواع والركب ؟.
إليكم خلطة سحرية ومفيدة ولكن يبيلها وقت حتى تثمر وهي:
الجلسرين (الاصلي) + الليمون أو حمض الفواكه ٣٠% " يوجد في الصيدلية "

طريقــته : تفــرك المــنطقة بــنص لــيمونه معصورة ثم تدهن المنطقة بالجلسرين مره واحده يوميا و لن تبدأ النتائج بالظهور الا بعد شهر.

يوضع قبل النوم ويتم غسل المواضع في النهار مع استعمال كريم مقشر .

كيف أقوم بإزالة (السواد) الموجود في تحت العينين ؟.

إن مــن أفضل الأعشاب لإزالة السواد تحت العين هو أن تضع قطع من الخــيار الطــازج على هذه الهالات يومياً لمدة نصف ساعة " مجرب " ، وكذلــك زيت الصنوبر له نتائج سريعة وجيدة، كما ننصح بالراحة لأن هذا السواد سببه الرئيسي هو الأرق والتعب.

ولعــلاج الهــالات السوداء أيضا استخدام الكركم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطــه مــع الفازليــن والدهان مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة في المساء.

العناية بالقدمين والأعشاب المفيدة

يوجد عدد من الاعشاب والزيوت النباتية تستخدم في عناية القدمين وهي:

- قشور نبات البلوط OAK BARK :

وقشـــور لحاء البلوط يستحصل عليه من شجرة البلوط الكبيرة التي يصل ارتفاعها الى ٤٥متراً، ذات أوراق عميقة التفصيص وثمر بني يشبه ثمر الـــبلح. يـــنمو الـــبلوط في نصف الكرة الشمالي والغابات، ويزرع ايضاً لخشبه يعرف علمياً باسم Quercus roban والجزء المستعمل من النبات القشور والعفصات التي تسببها بعض الحشرات تحتوي قشور اللحاء على مابين ١٥-٢٠% حمض العفص وكذلك أحماض فينوليه كربوكسيليه.

يســـتخدم مغلـــي القشـــور لعـــلاج حالات تثليج اصابع القدمين (برودتها الـــزائدة)، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق القشور ويوضع في قـــدر ويضـــاف له لتران من الماء ويوضع على النار حتى يغلي ويترك يغلي لمدة ٥دقائق ثم يوضع في وعاء كبير يتسع للقدمين ويضاف له ماء بـــارد حـــتى يكون المزيج دافئا تتحمله الاقدام، ثم تغمس القدمان فيه مع التدليك المستمر ولمدة نصف ساعة ويشمل التدليك الساق والقدم والاصابع بصـــفة خاصة، يجب تجفيف القدمين والساقين بعد ذلك مع ضرورة لبس جـــوارب صوف واسع نسبياً تكرر هذه العملية يومياً حتى تعود الاصابع الباردة الى طبيعتها الاولى

- البابونج chamomile

لقـد تحدثـنا في أعداد سابقة عن أزهار البابونج ولاستخداماتها الواسعة ونتحدث عنه اليوم لعلاج قرحة اظافر القدمين، حيث يستخدم مغلي ازهار البابونج علـى هيئة شراب وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من ازهار البابونج وتوضـع في كوب ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يغطى لمـدة ٥دقائق ثم يشرب بمعدل كوب مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء ويجـب عـدم زيـادة الجرعة عن هذا المعدل. كما يمكن استعمال مغلي ازهـار البابونج كحمامات للقدمين حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من ازهـار البابونج وتوضـع في قدر ويضاف لها حوالي لترين من الماء ويسخن حتى الغليان ويترك يغلي لمدة ١٠دقائق ثم يصب هذا المغلي في وعـاء يتسع للقدمين ويصب عليه ماء حتى تكون درجة حرارته حوالي ٤٠(يكـون دافـئاً) ثم تغمس الاقدام فيه مع تدليك الاماكن المتعبة وتدليك قـرحة الاظافر وما بين الاظافر ويكرر هذا الحمام مرة واحدة ليلياً حتى يتم الشفاء بإذن الله.

-صمغ الجبر Euryops

مضمغ الجبر يستحصل عليه من سيقان نبات يعرف بالجبر وهو ينمو في المـناطق الـباردة مـن المملكة وهو شجيرة صغيرة معمرة ذات أوراق شـريطية وأزهار صغيرة كثة تتكون فيها نهاية الاغصان والجبر يحتوي علـى زيـت طـيار وقلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية يستخدم صمغ الجبر في علاج التشققات التي تحدث في عقب القدمين عند

كثير من الناس وبعض هذه التشققات مؤلمة وتدمي أحيانا. ووخذ الصمغ من سيقان النبات ثم يدفأ على نار حتى يلين ثم تحشى به التشققات وتدهن به وهو علاج ناجح ومجرب.

-الحلبة Fenugreek

لقد تحدثنا في أعداد سابقة عن الحلبة لكن الحديث عنها اليوم عن تأثيرها على التشققات الجلدية في القدمين حيث تسحق ويستعمل منها ملء ملعقة متوســطة وتضاف الى بعض كوب من الماء وتحرك جيداً ثم يشرب او يمكــن ســفها وبمعدل ثلاث مرات في اليوم وتعتبر من الوصفات الجيدة لعلاج تشقق كعب القدمين.

-المرميه Sage

تستخدم المرمية ضد تعرق القدمين وهي تحد ايضاً من عرق الجسم يؤخذ مــلء ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية وتوضع في كوب ثم يملأ بماء مغلــي ويغطــى ويترك لمدة ٥دقائق ثم يشرب بعد ذلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى يزول عرق القدمين بالاضافة يمكن وضع قليل من مسحوق الشبه في الجوارب عند لبسها.

- الخردل : الخشونة الموجودة في اليدين والقدمين، فإنه يصلح لها نفس العــلاج الســابق مع استخدام بعض الموسعات وهي عبارة عن الخردل المطحــون؛ حيث يوضع منه ملعقة كبيرة + ٣ لترات ماء دافئ، وتوضع بهــا القدمان لمدة نصف ساعة يوميًا؛ لأن الخردل يؤدي إلى جريان الدم

في جميع أجزاء الجسم. هذا علاوة على استخدام ملعقة زيت زيتون يوميًا لمحاربة تصلب الشرايين ، أما عن الأعصاب أيضا يمكن استخدام الخردل كمنقوع للقدمين .

تصفية البشرة

❀ هناك وصفة آمنة لتصفية البشرة وخالية من أي مواد كيميائية وهي تحضير عجينة طازجة تحضر عند الاستعمال فقط وتتكون من مزيج متساوٍ من الكركم وحبة البركة والكثيراء والزعتر والمصطكى والليمون وزيت الخروع ودقيق ذرة وعسل وتستعمل هذه العجينة مباشرة دون تأخير كقناع على الوجه وتمكث على الوجه عشرين دقيقة ثم تغسل بالماء الدافئ ويجفف الوجه ثم يرش بماء الورد وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

علاج البواسير بالأعشاب

البواسـير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلـية التـي تبطـن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسـع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير.ويبدو ان كثيراً من الناس يرثون القابلـية للاصـابة بالبواسـير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مسـتمرة أو طويلـة في ضغط الدم في أوردة المستقيم، قد يساعد على الأصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الأمساك والحمل والوقوف على القدميـن لفـترات طويلـة والتعنية التي تصاحب الأصابة بالدوسنتاريا المزمـنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألـم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أمـا بواسـير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حـركة الأحشـاء، وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة.ومن اعراض الأصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكـون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض. كما يشكو المصاب من ثقل في فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهذه هي ما يعرف بالدرجة الثانية من الأصابة فاذا كان خروج هذه الأوردة دائم كان المصاب في الدرجة الثالثة من الأصابة بالبواسير.

كذلــك يكون هناك افراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. واخيراً تظهر الانيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم المســتمر.ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لــبوس) أو بالتغطــيس فــي ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالــي في هذه الحالة بالجراحة حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجــرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم خلاف الســرطان فإنــه يعــالج المرض الأصلي ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالاعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

❀البصــل ONION سبق الحديث عن البصل في اعداد سابقة والطريقة أن يشــوى البصــل ثم يدهس مع دهن ثم يطلى به البواسير فانه مفيد جداً ويســتمر المــريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجــب عــدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً فيجــب عليك الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم استخدام الوصفة، كما يمكن غلــي نصــف بصــلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

❁أقمــاع الباذنجان EGGPLANT الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعــه مابيــن ٢٨ ٧٠سـم له اوراق صوفية كبيرة مفصصة وازهار بنفسـجية وثمــار كبـيرة بنفسـجية اللـون.يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجـزء المسـتخدم مـن النبات أقماع الثمرة والـثمرة وعصـير الثمرة والاوراق.يحتوي ثمار الباذنجان على بروتين ومـواد كربوهيدراتـية وفيتامينات أ، ب، ب٢، جتستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع على البواسير مرة واحدة في اليوم، اما اقماع ثمـرة الـباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

❁ المـوز BANANAالموز نبات معمر يعرف علمياً باسم Musa spp حيـث يوجـد انواع من هذا الجنس والجزء المستخدم الثمار.تستعمل ثمار المـوز لعــلاج البواسير حيث تؤخذ حبة وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على الـبخار نصـف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في الـيوم مـرة فـي الصباح على الريق ومرة قبل النوم وهذه الوصفة احد الوصفات الصينية المشهورة.

❁ التيـن FIGسبق الحديث عن التين بالتفصيل في اعداد ماضية والجزء المسـتخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق حيث تغلى اوراق شـجرة التين في ماء بمقدار ثلاث ورقات في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسـير أو يمكـن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

❁عشـــبة البواسير PILEWORTنبات عشبي يصل ارتفاعه مابين ١٠ ٣٠ســـم له ســـاق أجـــوف رخو يحمل اوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الازهار صفراء لماعة تعرف علمياً باسم Ranunculus Ficaria الجزء المســـتخدم من النبات: الاجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتو أنيمونين وأنيمونين ومواد عفصية وفيتامين ج.يستعمل النبات على هيئة مرهم لعلاج البواسير ويجب عدم استعمال النبات عن طريق الفم.

❁ بـــذر قطونـــا PSYLLIUM ويعرف هذا النبات ايضاً باسم حشيشة البراغيـــث ويوجد ثلاثة انواع من هذا النبات والجزء المستخدم من النبات الـــبذور وقشـــور البذور.تحتوي البذور على مواد هلامية وأهم مركب في الهـــلام هـــو ارابينوكسايلان ويحتوي ايضاً على زيت ثابت بنسبة ٢ ٥% ومـــواد نشوية ويستعمل بذر قطونا لعلاج البواسير حيث اثبتت الدراسات العلمية الامريكية والألمانية والاسكندنافية ان بذور قطونا لها خاصية التليين ومضـــادة للاسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطونا تباع في الصيدليات لهذا الغرض.

❁ الهمامـــيلس (المشتركة الافرنجية) WITCH HAZELشجرة معمرة يـــبلغ ارتفاعهـــا حوالي ٦أمتار وتنبت على اطراف الغابات الرطبة، وقد ســـميت شـــجرة بـــندق السحرة ذلك ان السحرة الهنود يضفون عليها قوة ســـحرية خارقـــة. تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana الجزء المستخدم من الشجرة الاوراق والقشور.تحتوي الاوراق والقشور على مواد

عفصية بنسبة ٨ ١٠% وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الاوراق فقط).تستعمل القشور والاوراق لعلاج البواسير والالتهابات وايقاف النزيف الداخلـــي والخارجـــي ويستعمل مغلى الأوراق والقشور بعد ان يبرد قليلاً حيـــث يمكـــن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول، وتوجد طريقة اخـــرى وهي ان تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلاجة وبعـــد ان يأخذ المريض حمام مائي يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد فـــي الـــثلاجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة، كما يمكـــن عمـــل مـــرهم مـــن مستخلص القشور وتدهن به البواسير، وتعتبر وصفات نبات الهماميلس فعالة لهذا الغرض.

❀ الحـــنظل Colocynth نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصـــة مغطـــاة بشعيرات بيضاء، ازهاره صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبـــيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصـــفر.يعـــرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المســـتخدم مـــنه الـــثمار.تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة ويحـــتوي هـــذا اللب على مواد راتنجية ومن أهم مركباتها ايلاتيرين (A) وايلاتيريســـين (B) كمـــا يحـــتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية يســـتعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يخـــتلف حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي مازالت خضراء ثم تقسم إلى أربـــع قطـــع وتســـتعمل كـــل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

بــذر الكتان LINNSEEDنبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين ٣٠- ١٠٠ســم له ازهــار زرقــاء جمــيلة، ويعــرف علمــياً باسم Linum usitatissiumالجــزء المستخدم زيت البذر والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وانزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كمــا يحــتوي على فلافو نيدات وستيرولز.يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواســير حيث تدهن البواسير إذا كانت خارجية أو تغمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

❁ عود ريح مغربي BERBERISويعرف بالمأميران وهو نبات صغير لــه أغصــان معوجــة صلبة لونها مصفر يعرف علمياً باسم Berberis Aristata الجــزء المســتعمل مــنه الثمار والسيقان والجذور والاوراق. يحــتوي النــبات علــى قلويــد يعــرف باســم بيربريــن واكسي كانثين وبيربامــن.يســتعمل فــي تسكين آلام البواسير حيث يؤخذ ٤٠جراماً من الاوراق أو الــثمار في لتر ماء ويغلى ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.

❁زيــت الخــروع: CASTOR OIL كلــنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص.نخاع سيقان الجمال يســتخرج مــخ أو نخاع سيقان الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

❀ العـــاقول ALHAGIوهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهـــو احـــد النـــباتات المســـتوطنة في الســـعودية والجزء المستعمل منه جميع اجزائه.يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونـــية ومـــواد عفصـــة وراتنجـــية وسيترولات غير مشبعة ومواد صـــابونية ومواد كربوهيدراتية.تستخدم جميع اجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كضمادات لعلاج البواسير لتخفيف آلامها.

📖❀📖 ملاحظـــة هامـــة لمرضـــى البواسير: يجب على مرضى البواســـير عمـــل أي نوع من الرياضة وافضلها المشي، كما يجب علاج الامســـاك لانه اساس المشكلة ويجب الاقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.

الأعشاب المفيدة لمرض البواسير:

مـــره ، عاقول ، الآس ، بذر كتان ، الحبة السوداء ، بذر قطونا ، تمر ، قـــرفة ، حـــنظل ، حرمل ، حلبه ، حلتيت ، هليلج ، كف مريم ، خروع ، نعناع ، مشمش ، مقل ، مكسرات ، عوسج ، ريحان ، سنامكي ، شوفان ، عرق السوس .

الدوخة والصداع

الرقية الشرعية والحجامة من أنفع العلاجات للصداع والدوخه

الدوخـــــــــة

الدوخـــة حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو انه يسقط. وهناك نـــوع آخر من الدوخة يتميز بالاحساس بخفة الرأس، وهو الأحساس الذي يســبق الاغماء، ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه. وفي أغلب الاحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة اثناء اللحظات القصيرة التي يقــل فــيها تدفق الدم إلى الدماغ، كما انه يمكن ان تحدث نتيجة لاختلاف الضـــغط في القناة شبه الدائرية في الاذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصـــاحبة لـــبعض الاضـــطرابات، مثل الانيميا والصرع وامراض القلب وامراض الاذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والامساك وتخمر الطعام في الامعاء ومن بعض امراض الكلى، كما ان لضغط الدم المرتفع كثيراً من المتاعـــب احدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة، وقد ينشأ الـــدوار مـــن ضـــربة على الرأس، ومن اصابة اخرى أو من ارتجاج في الدمـــاغ، وقـــد يسبب خوراً عاماً وقلة استقرار وتبلبلا.. ونلاحظ في بعض الأحـــيان ان الشخص يحسب بانه هو وما يحيط به يدورون، فتبدو الاشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص انه يتعذر عليه ان يقف منتصباً أو قد يسقط فعلا على الأرض.

وهناك أربعة انواع من الدوخة أو الدوار وهي:

❁ - النوع الاول: شعور عابر أو قصير بالدوار لا يلبث ان يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيب له البقاء في اماكن مرتفعة وعادة مايمسك بأي شيء حواليه كأن ينزل من درج عمارة متعددة الادوار فتجده يتمسك بالدربزين الخاص بالدرج، كما انه عند صعوده إلى مكان عالٍ كقمة جبل مثلا أو برج من الابراج العالية أو فوق سطح عمارة شاهقة، فاذا نظر إلى الأسفل فانه لا يكون عنده توافق حسن بين الرأس والاقدام ويشعر بالدوار وربما يسقط.

❁ - النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوس وتجده يتمسك بالاشياءخوفاً من السقوط، وكثير من الناس يعتقدون ان سبب ذلك يعود إلى النظر فيذهب إلى محل نظارات ويقطع نظارة آملا أنها تمنع ظهور الدوار عنده والمصاب عادة لا يستطيع ان يغادر مضجعه في الصباح الا بعد ان يجلس عند منامة لمدة ٥- ١٠دقائق والا اصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات وقد يمكث إلى حوالي ساعة أو ربما ساعتين. وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة وجود مرض في الصفراء.

❁ - النوع الثالث: ان المصابين يضطرون ملازمة الفراش اياماً كثيرة متتابعة إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فانهم يفقدون توازنهم ويعرضون انفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.

❁ - الـــنوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنيــن فـــي الاذن وفـــي بعض الأحيان بالسمع، والمصابون بهذا النوع يلازمون الفراش في بعض الأحيان اسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض إذ يـــرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الارض حال وقوفهم وهناك عدة اسباب للدوار منها ما يلي:

❁ - دوار البحر: وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهـــاز التوازن بالاذن الداخلية لدى الشخص واعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتصبب عرقاً بارداً.

وعـــلاج هـــذا الـــنوع بسيط حيث يجب الجلوس في هواء متجدد مع الاكل الخفيف والابتعاد كل البعد عن الاغذية الدسمة وتناول ادوية مضادة للغثيان وهـــي مشـــهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

❁ - دوار الجبال: وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمـــم الجـــبال وذلـــك نظراً إلى قلة ضغط الهواء، ويجب للاشخاص الذين يفكـــرون فـــي صـــعود الجبال وللسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المـــرتفعات واتخاذ الاجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهـــود البدني ومن الاكل والشرب مدة يومين إلى ان يكيف الجسم نفسه

للموقـــع الجديـــد.. ويجـــب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.

❁ - دوار الحـــركة: يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركـــبون قطــاراً أو طائرة أو حتى سيارة أو باخرة أو مصعداً أو ارجوحة وســـبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص ان الحركة غير المألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالاذن الداخلية، واعراضه دوار وصـــداع وشـــحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الاعراض غالـــباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد اضراراً، فالشخص غـــير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة يصاب بالدوار من مجرد الجوع أو ســـوء الهضـــم أو التخمة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالاخص رائحة دخان التبغ.

وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجـــبة خفيفة عند الاقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد واغماض العينين، وتجنـــب الجلـــوس في الاماكن السيئة التهوية والاكلات الدسمة ويفضل ان يتناول الشخص فنجاناً من القهوة المركزة.

❁ - دوار الهـــواء: وهـــذا النوع يحدث لبعض الاشخاص الذين يرحلون علـــى متن الهواء أو على الطائرات العمودية ومن اعراضه الغثيان والقيء والصداع وهذا النوع إلى حد ما يشبه دوار الحركة.

❀ - دوار المرتفعات: وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة مما يلابس ذلك في نقص في ضغط الهواء وهي تسمى طبياً بهبوط الاوكسجين الدموي، واعراضها تتوقف على مدى علو المكان المرتفع ومدى السرعة التي يرتفع بها إلى هذا المكان، وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الامراض وبالاخص امراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الاماكن.

(علاج الدوخة)

يتوقف علاج الدوخة على معرفة السبب وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة، فاذا كان الشخص يعاني من دوار مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب ان يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه اوطأ من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، اما علاج الدوخة بالاعشاب فتوجد عدة أعشاب لها اثرها الكبير وهي:

الزنجبيل: GINGER

كان البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار وانتقل الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الاوسط ثم إلى اوروبا وكانوا يستخدمونه ضد دوار البحر، وفي دراسة اجريت على ٨٠شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث اعطي كل منهم جراماً واحدا من مسحوق

الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الابحار فطحفظ الدوار بنسبة ٩٠% وعلى الأرض اجريت دراسة على عدد ١٨شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات حيث أعطي كل واحد منهم نفس الجرعة السابقة وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين (DRAMAMINE) وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة سابقاً بجامعة بوردو بمدينة لافيات بانديانا ان تناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة. ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.

الجنكة GINKGO

توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار وقد قامت دراسة فرنسية على ٧٠شخصاً لديهم دوخة مزمنة حيث اعطوا خلاصة الجنكة وكانت النتيجة أن ٤٧منهم شفوا من الدوخة حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠إلى ٢٤٠جراماً لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة حيث إن الجرعة الزائدة تسبب الاسهال وقلقاً شديداً.

الكرفس CELERY

لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

اكليل الجبل ROSEMARY

ليمون الجنة أو الليمون الهندي GRĀPEFRUIT

يعتبر الصينيون قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ PEACH

يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشربونه ضد الدوخة.

بيكنج صود BAKING SODA

تستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللائي يقطن الجنوب والجنوب الغربي حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتذاب في ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماماً.

التمر هندي TAMARIND

ينقع حوالي ٢ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عندالمساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح VINEGAR

يؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أمراض الصدر

الســعال هــو اندفاع مفاجئ وقوي للهواء من الرئتين. ويقوم السعال بدور الدفاع عن الجسم حيث يساعد الرئتين على التخلص من المواد الضارة مثل القــيح والدم، ولكنه يقوم ايضاً بنشر الجراثيم التي تسبب الامراض ويسعل الشخص عندما تصاب بطانة المسالك التنفسية بالتهيج.

وتســتجيب اعصـــاب معينة لهذا التهيج وتجعل الشخص يأخذ نفساً عميقاً، وتتسبب هذه الاعصاب ايضاً في جعل القصبة الهوائية تنسد جزئياً. ويتقلص الحجاب الحاجز، وهو عضلة كبيرة تقع تحت الرئتين، بسرعة ويدفع الهواء خـــارج الرئتين، وعندئذ تنفتح القصبة الهوائية، ويندفع الهواء عبر القنوات التنفسية خارجاً من الفم ويحمل هذا الهواء اية مادة قد تكون في طريقه.

والمثــيرات التي تسبب السعال تشمل الدخان وتلوث الجو واصابات الجهاز التنفســي. وقد يؤدي التهيج الى التهاب، ويتسبب في جعل طبقة المخاط في الحلــق تغلــظ. وبعض ادوية السعال تساعد على تخفيف الالتهابات وتطلق المخاط حتى يمكن له ان يخرجه مع السعال بيسر وبعضها الآخر يقلل من نشاط اعصاب معينة تنتج السعال.

ويســتفيد الاطباء من المخاط (البلغم) الذي يخرج من الرئتين اثناء السعال، فـــي تشــخيص امراض معينة. ويقوم الاطباء بفحص البلغم تحت المجهر ليستدلوا على وجود بكتيريا او خلايا سرطانية او دليل على مرض آخر.

اما السعال الديكي او ما يعرف بالشهون فهو مرض احتقاني خطير يصيب الجهاز التنفسي وقد اكتسب اسمه من صوت شهقة المرض عندما يحاولون

التنفس بعد نوبات السعال التي تصيبهم. ويحدث السعال الديكي في مختلف بلدان العالم، وغالباً بين الرضع والاطفال الصغار ويسببه نوع من البكتيريا يسمى البوردیتيلة الشاهوقية.

هل هناك علاج بالاعشاب للسعال وللسعال الديكي؟

نعـم هـناك ادوية عشبية متعددة وفاعلة في علاج السعال والسعال الديكي هي:

- اللبلاب Ground Ivy:

وهـو عشـب معمـر زاحف له اوراق كلوية محززة وازهار زرقاء الى ارجوانـية. يعـرف اللـبلاب علمـياً باسم Nepeta glechoma. الجزء المسـتعمل من النبات جميع الاجزاء فوق سطح الارض (الهوائية). يحتوي النـبات علـى تربينات احادية نصفية وحموض العفص وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين وراتنج ويستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والـنزلات الصـدرية المتعلقة بالاغشية المخاطية للاذن والانف والحنجرة والحلـق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للاطفال لازالة النزلة، ويستعمل لعـلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش اوراق اللبلاب ووضعها في ملء كوب جاء فعلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب مابين كوب الى كوبين في اليوم الواحد وذلك بمعدل كوب بعد الغداء واخر بعد العشاء او عند الذهاب الى النوم.

- بذر الكتان Linnseessd:

لقدتحدثـــنا كثيراً عن بذر الكتمان في حلقات سابقة وعن مكوناته ويستعمل بـــذر الكـــتان لعلاج النزلة الشعبية ومايصاحبها من سعال حيث يؤخذ ملء ملعقـــة كبـــيرة من بذور الكتان دون سحق وتوضع فيما مقداره كوب ماء مغلـــي ثـــم يـــترك ١٠دقائق بعد ذلك يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية ويستمر هذا العلاج لمدة شهر حتى الشفاء باذن الله.

- الاس Mystle

وهـــو عشـــب دائـــم الخفره يصل ارتفاعه الى ٣امتار لها اوراق خضراء غامقـــة وازهار بيضاء وعينات سوداء الى آرجوانية. الجزء المستعمل من النـــبات الاوراق والزيـــت العطـــري. يعرف الاس علمياً باسم Myrtus communis تحـــتوي الاوراق علـــى زيـــت طيار (الفا البينول والسينيول والميرتـــنول) وفلافونـــيدات وحمض العفص. تستعمل اوراق الاس كمقوية وقابضـــة ومطهـــرة وتستعمل كمضادة للنزلة الشعبية ولعلاج جميع العلل الصـــدرية وهـــي تلطف كثيراً من حدة السعال الديكي عند الاطفال بصفة خاصـــة. وطريقة الاستعمال هو اخذ ملء ملعقة كبيرة من الاوراق وتغلى فـــي وعاء مع ملء كوب ماء لمدة دقيقتين ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل كوب الى كوبين مع حدوث نوبات السعال.

- الشمر: Fennel

والشـــمر من النباتات المشهورة والمعروفة وهو نبات عشبي معمر والجزء المستخدم منه الثمار والاوراق والجذر ويعرف علمياً باسم Foeniculum vulgare يحـــتوي النـــبات على زيت طيار والمركب الرئيسي فيه فنشون

وانيثول وفلافونيدات وكومارينات وسيترولات. تستخدم بذور (ثمار) الشمر لتفريج انتفاخ البطن وتهدئ آلام المعدة وتنبه الشهية وهي مدرة للبول ومضادة للالتهابات، كما تستخدم البذور لالتهابات الحلق ومقشعاً معتدلاً لاخراج البلغم والشمر مأمون للاطفال ويمكن ان يعطي كنقيع او فعلي لعلاج المغص وضد التسنين المؤلم عند الرضع ويدر حليب الثدي كما يستعمل مغلي بذور الشمر لعلاج وتسكين نوبات السعال وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مطحون بذور الشمر في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويغطى لمدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية يومياً.

- الزعتر Thyme

والزعتر معروف وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه الى ٣٠سم وله رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم من النبات جميع اجزائة. يعرف علمياً باسم vulgaris Thymus ويحتوي على زيت طيار يشكل مركب الثايمول حوالي ٨٠% من الزيت الطيار. يستخدم الزعتر على نطاق واسع كغذاء وكعلاج واهم استعمالاته ضد السعال والربو ومهضم وطارد للارياح والغازات يستخدم على هيئة مغلي بواقع ملء ملعقة صغيرة من النبات على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية.

- يانسون Anise

واليانسون نبات عشبي معمر وهو احد النباتات العطرية المشهورة ويستعمل مـــن النـــبات الـــثمار والزيـــت الطيار ويعرف علمياً باسم Pimpinella anisum. يحـــتوي علـــى زيـــت طيار يضم ٧٠-٩٠% انيثول الى جانب الميثـــيل شـــافيكول وفلافونـــيدات وفورانوكوماريـــنات وحمـــوض دهنية وشـــيرولات. تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص وتطبل البطـــن والـــنفخ ويعطى على نطاق واسع للاطفال كمضاد للمغص ويعطى ضـــد الربو وآلام الحيض والتهاب القصبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك ليـــنقع لمـــدة ١٥دقيقة ثم يصف ويشرف بواقع كوب بعد كل وجبه او عند اللزوم.

البصل Oniom

البصل له فوائد عظيمة فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا والفطريات ومضاد للسعال الديكي ويستخدم لهذا الغرض على هيئة لبخه وتصنع اللبخة بتقطيع البصـــل الـــى شرائح، ثم تسخن تسخيناً خفيفاً ثم توضع هذه الشرائح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الظهر والصدر ايضاً لمعالجة التهاب الرئة وبعد وضع الشرائح فوق المكان المطلوب يلف فوقه بقطعة قماش ثم يلـــف بعـــد ذلك بقطعة قماش اكبر واسمك ويفضل قماش الصوف ان وجد وتـــبقى اللبخة لمدة ١٢ساعة وتكرر هذه اللبخة كل ١٢ساعة حتى الشفاء بـــاذن الله. ويمكن استخدام البصل مع العسل لعلاج نوبات السعال ونوبات

الـــبرد والربو وذلك بتناول ملء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل وذلك كل ثلاث ساعات.

أزهار البنفسج Heartsease

نـــبات حـــول أو ثنائـــي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٨سم. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يعرف علمياً باسم Viola Tricolor. يحـــتوي النـــبات علـــي فلافونيدات وساليسيلات المثيل وهلام وصـــمغ وراتنج وصابونين. يستخدم كمقشع لعلاج السعال المصحوب ببلغم ولعـــالج الســـعال الديكـــي وهو مدر للبول ومضاد لالتهابات المثانة وضد الروماتـــيزم. والطـــريقة أن يؤخـــذ ملعقتين كبيرتين من مسحوق البنفسج وتوضع في وعاء ويضاف لها نصف لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقـــيقة ثـــم بعد ذلك يصفى ويشرب منه بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

التفاح الأمريكي أو الشامي :

ويســـتخدم هـــذا الـــنوع من التفاح لعلاج نزلات البرد والسعال والالتهاب الشـــعبي والـــربو. ويحـــتوي التفاح على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح الكالســـيوم والبوتاســـيوم والفوســـفور وفيتامينات ومعادن أخرى تساعد في عـــلاج السعال. ويمكن تناول تفاحة واحدة بقشرها وبذورها بعد كل وجبة غذائية أو أكثر إذا استطاع المريض ذلك. ويمكن مزج التفاح بعد شويه مع ســـكر النـــبات المدقـــوق مع اليانسون وكمية قليلة ربع ملعقة من مسحوق

الكـــركم الناعم. ويستخدم هذا المزيج لعلاج بحة الصوت والسعال والتهاب الحنجرة.

تمر + زبيب + تين مجفف :

لقد وصف التمر كعلاج للسعال وللبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شـــراب مكـــون من ٥٠جراماً من التمر المجفف و ٥٠جراماً من الزبيب الأســـود و ٥٠جـــراماً من التين المجفف. يوضع هذا المخلوط في وعاء ثم يضاف له لتر من الماء ويوضع على النار ويترك يغلى في هدوء حتى تلين محتويات الوعاء ثم يؤكل كما يؤكل الخشاف مقسماً على ثلاث دفعات بواقع دفعة واحدة بعد كل وجبة خلال اليوم الواحد. مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

التين المجفف :

اســـتخدم الأقدمـــون التين المجفف كعلاج ناجح لعلاج السعال الديكي حيث يشرب كوب من منقوع التين المجفف قبل الطعام يومياً ولمدة أسبوع ويجب عدم استعمال هذه الوصفة من قبل مرضى السكر مهما كانت الأسباب.

ثوم + برتقال + عسل نحل

لعلاج السعال الديكي عند الأطفال يعطى الطفل ١٠- ١٢نقطة من عصير الـــثوم مع عصير البرتقال مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي ويشرب ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الجزر + مجموعة من الأعشاب

يبشر الجزر بشراً ناعماً ويغلى مع الماء حتى ينهري ثم يضاف عليه كوب عسل دون أن يزاح الماء من الجزر ويترك علي النار حتى ينعقد ثم يضاف

ملعقة صغيرة مملوءة من كل العود الهندي وقرنفل مطحون ودارسين وزنجبيل وهيل وجوز الطيب (حبة واحدة فقط) بعد سحقها ويقلب جيداً حتى يصبح لون المخلوط متجانساً، يؤخذ من هذا المزيج بعد أن يبرد ملعقة صغيرة أو كبيرة حسب عمر المريض وذلك بعد وجبة الطعام مباشرة حيث تنقي هذه الوصفة الصوت وتمنع السعال تماماً.

الجميز Sycomorus

والجميز شجرة كبيرة معمرة ويسمى التين البري وهو شجر ذو فروع كثيرة شبيه بالتوت الشامي وورقه أرق وأصغر من ورق التين.. والجزء المستخدم من أشجار الجميز الأوراق والثمار الطازجة. وقد قال دواد الأنطاكي أن ورقة يقطع الاسهال ويدر الطمث ومسحوقه مع السكر وزن بوزن يقطع السعال وأن أزمن، ولبنه يلصق الجراحات ويحلل الأورام، وإذا رضت أوراقه وأطراف أغصانه وثماره الناضجة وطبخ الكل حتى يتهرى وصفي وعقد ماؤه بلاسكر كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو وكذلك عسر الهضم.

حشيشة السعال Coltsfoot

وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم لها سوق مزهرة بألوان صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل. الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والأزهار يعرف النبات علمياً باسم Tussilago Forfara ويحتوي على فلافونيدات ومواد هلامية وحموض العفص وقلويدات وفيتامين (ج) وزنك. وقد استخدمت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠سنة على الأقل كدواء للسعال

وتدخـــن كوسيلة لتسهيل النفس والنزلات الصدرية ويفيد منقوعة في علاج الالـــتهاب الرئوي ويشرب منه كوب أو كوبين خلال اليوم الواحد. ويحضر هـــذا المنقوع بنقع مقدار ملعقة كبيرة من العشبة على ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.

حصا البان Rosemary

وهـــو نـــبات عشبي معمر دائم الخضرة عطرية يصل ارتفاعها إلى حوالي متريـــن. ذات أوراق رفيعة خضراء تشبه أوراق الصنوبر. ويعرف حصا الـــبان باســـم إكليل الجبل وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير. الجزء المســـتخدم مـــن النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم Rosemarinus Officinale وتحـــتوي علـــى زيت طيار الذي يشمل البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزمارينـــيك وثنائـــي التربينات وروزميرسين. وتستخدم العشبة كمنبهة ومقويـــة وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للأرياح وضد السعاد والربو. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢إلى ٣أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً وذلك بعد الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

مسحوق الحلبة والتين المجفف والتمر وسكر نبات

يؤخــذ كميات متساوية من هذه المواد وتكون مسحوقة ثم توضع مع ضعف حجمهــا من الماء ويغلى الجميع على نار هادئة ويقلب جيداً بين آن وآخر. ويؤخــذ مــن هــذا المغلي غير المصفى مقدار كوب واحد في اليوم على جــرعات ثــلاث أي بواقــع ثلث كوب بعد كل وجبة غذائية. ويجب عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

ويمكــن اســتخدام مســحوق الحلبة بمفرده في تخفيف حدة السعال والربو وضيق التنفس وذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة في إناء به كوب من الماء ثم يصفى المغلي بعد عشر دقائق من بداية الغليان ويمكن تحليته بقليل من السكر ويؤخذ هذا المغلي عند حدوث نوبة السعال أو ضيق التنفس.

الخبيز أو الخبازي Marshmallow

نبات معمر يصل ارتفاعها إلى ٢متر له جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشــكل وأزهــار ذات لــون قرنفلي. الجزء المستخدم من النبات الجذور والأوراق والأزهــار. يعــرف النــبات علمياً باسم Althia Officinalis ويحــتوي النبات على ٣٧% نشاء و ١١% هلام و ١١% بكتين. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الفينوليك والسكرور والأسباراجين يستخدم النبات علــى نطاق واسع فقد أفاد الفيلسوف ثيوفراسطس نحو ٣٧٢- ٢٨٦قبل الميلاد بأن جذر الخبيز يؤخذ مع الخمر الحلو لعلاج السعال. وكان الخطمى ذات يــوم مكوناً رئيسياً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه مارش مالو وما

زالت تباع هذه الحلوى على نطاق واسع حتى وقتنا الحاضر وهي موجودة بالأســواق. والخبــيز يلطف ويفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصــبية وذات الجنــب وتستخدم الأزهار غضة أو مجففة مسحوقة كنقيع ســاخن علــى الجلــد الملتهب للمساعدة في تلطيفه ويستخدم الجذر كمرهم للحــبات، والخاجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن ان يعطى الجــذر كمصاصــة للأطفال عند طلوع الاسنان. وطريقة الاستخدام لعلاج السعال ثم يضاف لها الماء المغلي فوراً وتغطى لمدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل كوب مرة بعد الغداء وأخرى عند الخلود إلى النوم، ويمكن مضغ ما تبقى

في قاع الكوب من العشبة.

زيت الخروع وزيت التربنتاين

تعــالج الــنزلات الصدرية المتمركزة في القصبات الهوائية fتدليك الصدر بمــزيج مكــون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتاين والــذي يباع جاهزاً في الصيدليات أو يمكنك تحضيره بنفسك. ويحضر هذا المــزيج بـkســخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي وذلك بوضع الإناء المحــتوي علــى زيــت الخــروع في حمام مائي ساخن يغمره حتى ثلثيه ويضاف له زيت التربنتاين مع التحريك. يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

الخس:

إن تـــناول خسة واحدة في اليوم بمعدل ثلث خسة مع كل وجبة غذائية أكلاً مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال ويجب غسل الخس جيداً قبل تناوله. والخس مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال.

التيلو Linden

ويعرف بالزيزفون وهو شجرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠متراً لها لحاء (قشـــر) رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tolia Spp تحتوي الأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب الكويرستين والكامفيرول وحمـــض الكافتـــيك وهلام وحمض العفص وزيت طيار وآثار من مركبات شـــبيهة بالبنزوديازبيـــن. وازهار التيلو نافعة للصدر تسكن السعال ويسهل خـــروج الـــبلغم ويدر افراز العرق فتخفض درجة الحرارة ويسهل التنفس وتـــزيل كربـــته. يؤخc ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مغطاة لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرف منه كوباً في الصباح وآخر عند الخلود إلى النوم.

بذور السفرجل + كنافة البحر

تســـتخدم بذور السفرجل مخلوطاً مع كنافة البحر لعلاج السعال حيث يؤخذ ملعقـــة كبـــيرة من بذور السفرجل وتسحق مع نفس الكمية من سكو النبات بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من كنافة البحر وتسخن وتسحق جميعها ثم يضاف لها كوب ونصف الكوب من الماء وتوضع على النار لمدة ٥دقائق

ثم تبرد ويؤخذ منها ثلاث مرات في اليوم ولمدة عشرة أيام بمقدار كوب كل مرة أما الأطفال فيؤخذ ملء فنجان قهوة من النوع الصغير ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice

وقــد تحدثــنا بالتفصــيل عن عرقسوس وهو من النباتات المشهورة الذي يســتخدم على نطاق واسع والجزء المستخدم منه هو الجذر الذي يباع على هيئــته الكاملــة أو علي هيئة مسحوق. ويستخدم عرقسوس لعلاج السعال وربــات البــيوت فــي بريطانيا عندما يصيب السعال أحد أطفالهن يذهبن مباشــرة لشراء مسحوق عرقسوس لعلاج السعال وهو فعال جداً. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ثم يضاف لها نصف الكوب ماء ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. مع ملاحظة عدم استخدام من قبل المرضى المصابين بفرط ضغط الدم.

الصنوبر Scot Pine

والصــنوبر شجرة مخروطية كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠متراً له لحــاء بني. الجزء المستعمل الأوراق والأغصان والسيقان والبذور والزيت العطــري. يعــرف النبات علمياً باسم Pinus Solvestris تحتوي أوراق الصــنوبر على زيت طيار يضم الفاوبيتا باينين وليمونين. ويعتبر الصنوبر بشــكل عــام مفــيداً جداً لآلام الصدر ويكافح السعال ويؤخذ منقوع براعم شجرة الصنوبر بنسبة ٢٥- ٤٠جراماً من البراعم المطحونة وتوضع في

لـتر ماء بارد وتترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى المنقوع ويشرب لعلاج الرشوحات والسعال والنزلات الصدرية والربو وأمراض الجهاز التنفسي.

لبان ذكر + بقدونس

يستعمل لـبان الذكـر والمعروف بالكندر أو لبنان تحري وهو من أفضل المـواد لعـلاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو وهو بجانب ذلك مقـوى للشـعب الهوائـية وطارد للبلغم والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين مع مفروم حزمة بقدونس مغسولة جيداً ثم يغلى المخلوط لمدة ٥ دقـائق ثـم يصـفى المغلـي لكي يصبح في حدود كوب من مغلي اللبان والبقدونس حيث يؤخذ نصف المغلي بعد الفطور والنصف الآخر بعد العشاء شريطة أن يكون دافئاً.

مربى الفجل والبصل

يؤخذ رأسا فجل وينظفان جيداً ثم يؤخذ بصلة كبيرة وتقشر ثم يفرم الاثنان مـع بعضـهما البعض ثم يذر فوق هذا المخلوط ملعقة كبيرة من السكر أو ملعقتـي عسـل نقي ويحضر هذا المربى يومياً حتى لا يتغير طعم البصل وتؤكل هذه الكمية بمعدل ثلثها بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة حفظها في الثلاجة وينصح مرضى السكر بعدم استخدامها.

قشر القرطم

قشر القرطم يخرج البلغم ويحلل الربو ويحسن السعال ويحد من شدته ويفتح الانسدادات وهو يعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد عند الذهاب إلى النوم.

نصائح عامة

افضل طريقة ووقت لتناول الطعام حين يجوع الانسان وليس على شبع

صيام يوم الاثنين والخميس او ثلاثة ايام من كل شهر افضل وسيلة علاجية ووقائية لجسم الانسان

غــض البصــــر عن ماحرم الله تعالى حفاظ على التقوى وطاقات الانسان المناعية والوقائية وقدرة الجسم على الاستمرار قويا حتى الشيخوخة

شـــرب المــــاء مصـــا وليس عباً بوضع الجلوس افضل طرق شرب الماء وأصحها

استعمال السواك مطهرة ومرضاة لله تعالى ووقاية ولعلاج الفم والاسنان

الحــــركات التـــي يقــوم بها الانسان يوميا خلال اداء الصلوات اكبر علاج لفقرات الظهر وبها فوائد عديدة

العســـل ينظم حركة التنفس وينفع المصابين بفقر الدم والشيخوخة ويستعمل في كثير من العلاجات .

الخـــبز غذاء ممتاز لا غنى للأنسان عنه واول طرق الاستفادة منه هي أن يمضـــغ الخـــبز مضـــغاً جيداً كما أن الخبز الجاف اسهل هضماً من الخبز الطازج . لذا نحمص الخبز ليسهل هضمه .

عند الحاجة يمزج دقيق الشعير مع دقيق القمح فيكون غذاء ممتازا غير أن طعمه ليس مقبولاً كالخبز المصنوع من القمح .

توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة . لزيادة أفراز الحليب وللذين يشـــكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالأمســـاك المزمن . لعلاج الصدر . وضعف البائة ، والحلق . والسعال . والربو.

ولتعاطـــي الحليـــب بشكل أفضل يستحسن أن يؤخذ عند الصباح مع أضافة قليل من البن أو الكاكاو إليه أو الشاي وهو غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بعقولهم وله صلة وثيقة بقوة الرجال الجنسية ويتناوله الرياضيون والعمال .

الزبدة بتماسها مع الأكسجين أي مع الهواء تتغير بعض خواصها ، لذا يجب حفظها في رقائق من الألمنيوم ووضعها في البراد .

أكثر أنواع الحليب شيوعاً واقلها كلفة هو حليب البقر وهو اخف حليب على المعدة بالنسبة للأطفال وللناقهين . يستخرج الحليب . اللبن والزبدة والجبن .

يمتاز لحم الطيور قبل كل شيء برقته لأنه يحتوي على انسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسي الذي يلف العضلات والذي نراه في لحم الماشية . ينتد عن ذلك تسهيل مهمة مضغه وهضمه .

فـــي الطـــيورمجموعة فيتاميـــنات (ب ـــ ب ب) أول ما يوصف علاجاً للمرضى وللناقهين .

يؤخــذ الدجــاج مشــويا لسهولة هضمه . يدخل في عدة أنواع من الطهي ليستفاد من شحمه وخاصة في الحساء .

تزيد حالات الصداع النصفي بتقدم السن -

يحدث الصداع نتيجة أمراض عضوية ولا شأن له بالأسباب النفسية

الأرق يسبب الإجهاد

التفاح : فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء . مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة ؛ يخفــف من آلام الحمىّ ؛ ومفيد للكبد والكليتين والمثانة ؛ إذا يسهل عملها ؛ ويهــدئ السعال ؛ ويسهل افراز البلغم . وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول : خذ تفاحة باليوم تبعد المرض عنك دوم. يحتوي على الفيتامينات (أــ ب١ ــ ب٢ ــ ث) وللتفاح عدة وصفات طبية يعالج بها.

خــل التفاح وعلاجاته وصنعه : يغسل التفاح جيداً بالماء ؛ ثم يقطع إلــى قطــع متوســط الحجم ؛ ويعبأ في آنية من الفخار ؛ أو مرطبان من البلاستيك ؛ وتغطى الأنية بقطعة من القماش ؛ وتحفظ في مكان دافئ . لمدة خمســة واربعيــن يومــاً حيث يختمر ؛ بعده ويعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم .

التيــن غنــي بالفيتامينات (أ ــ ب ــ ث) ويحتوي على نسبة علية من المــواد المعدنية كالحديد والكلس والنحاس وهي بانية للجسم ومولدة للدم . يوصف التين في عدة علاجات .

البرتقال : للبرتقال فوائد كثيرة ؛ وهو يحتوي على عناصر غذائية من السكر ؛ والحديد ؛ والفوسفور ؛ وعلى الفيتامينات (ب١؛ ب٢) وهو غني بالفتيامين (ث) الذي يساعد على تثبيت الكلس في العظام .

الكـــرز: الكـــرز يحتوي على نسبة من الفيتامين (ث) ويوصف في علاج بعض الأمراض

البرتقال مساعد على الهضم ؛ ويعتبر مشهياً إذا تناوله الانسان قبل الطعام ؛ ولعصير البرتقال اثر فعال في حالات النزف ؛ وفي وقف اقياء الحمل.

من المستحسن اكل البرتقال ؛ وليس شرب عصيره عند المرضى . يوصف البرتقال في عدة حالات

ليمون : له قدرة على ترميم الأنسجة ؛ فهو غنى بالفيتامينات (أ ــ ب٢ ــ ب٢ ــ ب ب) وبالمعـــادن كـــالحديد والكلس . والبوتاس . والفوسفور . والكربوهدرائـــيات والبروتيـــن . وهو غني ايضا بالفيتامين (ث) كما يؤخذ شرابه.

العنـــب : مـــن اغنى الفواكه بالفيتامينات ؛ وله دور فعال في بناء الجسم . وتقويـــته وترمـــيم انســـجته ؛ وعلاج الكثير من امراضه . يحتوي على الفيتاميـــنات (أ ــ ب ــ ث) والمعـــادن مـــن الـــبوتاس والكلس والصودا والماغنزيا وحامض الحديد الكلس والسيليس وحامض الفوسفور .

الموز: فاكهة مغذية غنية بمواد الفحم ؛ التيّ تعطي الجسم الطاقة الحرارية ؛ وكلمـــا نضج الموز تحولة جزء كبير من نشائه سكر يحتوي الموز على الفيتاميـــــنات (ث ــ ب ــ ب٢ ــ ب٦ ــ ب١٢ ــ أ ــ د ــ و) . أن وجـــبة منالخـــبز المـــوز الحليب تحتوي على جيمع العناصر اللازمة لنمو الأنسان .

البطيخ الأصفر : هو شقيق البطخ الأحمر . ولكنه اكثر فائدة منه نظر الغناه النسبي بالبروتينات والفيتامينات ، يحتوي على الفيتامينات (ث ــ ب٢ ــ) وعلـــى المعـــادن كالكبريـــت ؛ الفوسفور . والكلور والصودا . والبوتاس والمانيزا والكلس . والحديد والنحاس .

الــتمر : هو أول غذاء رئيسي لسكان الصحراء ؛ لكونه غذاء كاملاً وغني بالمعادن والفيتامينات (ب١ ــ ب٢ــ ب ب ــ) وهو غني بالفوسفور ؛ إذ إن هذه المواد تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية ؛ وترطب الأمعاء .

الخضار : بمجموعها متكاملة من مصادر الغذاء . فكل زمرة منه مختص بمقاديـــر معينة من الفيتامينات او الأملاح او المواد الإخرى من المعادن . اما إذا أردنا نستفيد من الخضار فيجب ان نضع برامجاً لها لحاجات الجسم منها ومقاديرها للغذاء

الجـــزر : يعـــد غذاء ودواء في آن واحد لما يحتوي من مقادير كثيرة من الفيتاميـــنات .وهـــو غني بالفيتامينات (أ ــ ث ــ د ــ و ــ ب ب) وعلى

المعادن كالكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم . والبوتاس . والمنغنيزم . والكالسيوم . والحديد.

البندورة: تؤكل نيئة مطبوخة . وشراباً وهي غنية بالفيتامينات (آ ــ ث ــ ب١ ب٢) تحتوي البندورة على الفوسوفور والحديد والأملاح .

يستفاد من البندورة للروماتيزم والرمل البولية . وحصيات الكلى . والمثاني والـتهاب المفاصـل . للعفنات المعوية . عسر الهضم . فهي تساعد على طـرح الفضلات . ومكافحة الأمساك إذ اخذت قشورها . اما المسحلب . وهـي المـادة التـي تقطس البندورة . تساعد على تأمين عملية الأنزلاق المعوي . إذا ترطب المعدة . تسهل مرور الكتل البرازي. أما عصيرها فهو دمهـا وهـذا سـهل الامتصاص يدخل الدورة الدموية عاملا أهم العناصر اللازمة للترميم .

إذا أردنـا أن نتـناول سلطة غنية بالبندورة . فيجب الا نضيف لها الليمون والخل . بل نكتفي بالزيت بدون الملح ويضاف اليه من الثوم والبصل

الخرشـوف (ارضي شوكي) خرشوف من انواع الخضار الحاوية على الفيتامينات (آ ــ ب) والأملاح الغذائية كالمنغنيز والفوسفور

الهليون: يؤكل مسلوقاً ، فيعتبرمحركاً للشهية قبل الطعام وهو منظم لحركة القلب ويقاوم التعب .

الفجل : من انواع الخضار التي تحتوي علىَ الفيتامينات (آ ــ ث) وعلى الحديـــد والكالســـيوم ، وفاتح للشهية قبل الطعام ويساعد على الهضم . فهو مقو للعظام ومدر للبول .

البصـــل : يحتل مكانة يتميز بها عن الأغذية الباقية . كما أنه من النباتات القاتلة للجراثيم ويؤكل غالباً نيئاً

الثوم : يجتمع بخواصه مع البصل لكونه قاتل للجراثيم ، اذ يدخل في اغلب الأطعمـــة يؤكـــل نيـــئاً ومطبوخاً ،وهو مقوي مثير للشهية ومطهر للأمعاء وطارد للديدان .

الـــبقدونس : مســـكن للألـــم . ويســـتعمل عصيره في حالة التهابات الكبد البسيطة والكلى وتقطير البول

السلق : ملين للامعاء ولذيذ

الســـبانخ : غذاء له قدرة كافية على التغذية . لوجود العناصر الحديدية في الورقـــة . ويحـــتوي ايضاً علىالكبريت . والفوسفور . والكلور . الكلس . والـــنحاس . وهـــو غنـــي بالفيتامينات ((أ ــ ق ــ ث)) . و يؤخذ نيئاً أو مطـــبوخاص في علاج امراض الصدر كما أن عصيره المحلى بالسكر يفيد في علاج اليرقان . والحصيات البولية . وعسر البول .

الخس : رمزاً للخصوبة والنمو ، وهو يحتوي على المواد الغذائية الكاملة . كالحديد والفوسفور . والكالسيوم .

الفول : الأخضر غذاء حسن وفاكهة لذيذة . وأما الفول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبيرى.

النعـناع : يسـتفاد من النعناع في معالجة أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضـمي . ضـد الصداع . وهو حسن الطعم والرائحة في نفس الوقت . وهويدخـل فـي الكثـير من المستحضرات بسبب جودة طعمه وخاصيته (لتلطيف والتبريد) المتوفرة فيه .

الـبطاطا : تعتـبر البطاطا من اغنى الأغذية بالقدرة الحرارية . نطراً لما تحـتويه مـن النشـاء والبروتين وهي تحتوي على معادن عديدة كالحديد والكلس والبوتاس وعلى فيتامينات (ث ــ ب آ)

الكمـأة : تعتبر الكماة نوعاً من الفطور وهي تنو في باطن الأرض . فلا ورق لهـا ولا جذع اوتحتوي الكمأة على الفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم كما أنها غنية الفيتامين (ب١ ــ ب٢)

الجرجير : الجرجير نبات يحتوي على مادة خردلية ومواد مّرة مع فيتامين (ث) ويحتوي على اليود والكبريت والحديد .

تم بحمد الله

فهرس

دار الروضة للنشر والتوزيع

٢درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر

ت: ٥٩١٣٤٢٤ - ٥٠٦٦٨٨٤

الطبعة الأولى

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

حقوق الطبع محفوظة

رقم الإيداع

٢٠٠٧/٢٨٨٣

الترقيم الدولي

977 - 5481 -٧٧- ٥